

„O carte care te luminează. ”

LORI GOTTLIEB, autoarea bestsellerurilor

Poate ar fi bine să discuți cu cineva

și Femei care caută prea mult

Moștenirea emoțională

VECHI TRAUME DE FAMILIE
ȘI CUM POȚI RUPE
CICLUL ACESTORA

Galit Atlas

LITERA

CUPRINS

O urmă în minte

PARTEA ÎNTÂI

Bunicii noștri: Trauma moștenită din generațiile anterioare

1. Viața și moartea în relațiile de iubire
2. Confuzia limbilor
3. Sex, sinucidere și ghicitoarea durerii
4. Radioactivitatea traumei

PARTEA A DOUA

Părinții noștri: Secretele celorlalți

5. Când secretele devin fantome
6. Copii nepoștiți
7. Permisivitatea de a plânge
8. Frate mort, soră moartă

PARTEA A TREIA

Noi înșine: Ruperea cercului

9. Gustul tristeții
10. Ciclul violenței
11. Viața neexaminată

O ușă se deschide

Mulțumiri

Galit Atlas

Moștenirea emoțională

VECHI TRAUME DE FAMILIE
ȘI CUM POȚI RUPE
CICLUL ACESTORA

Traducere din limba engleză de
IOANA PETRIDEAN

LITERA

București

Emotional Inheritance
A Therapist, Her Patients, and the Legacy of Trauma
Galit Atlas, PhD

Copyright © 2022 Galit Atlas

Ediție publicată prin înțelegere cu Little Brown and Company, New York, New York,



Toate drepturile rezervate

Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Moștenirea emoțională

Vechi traume de familie și cum poți rupe ciclul acestora

Dr. Galit Atlas

Copyright © 2023 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright și este destinat exclusiv utilizării în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcat. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul, schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, vânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, este strict interzisă. Dreptul de folosință al prezentei lucrări nu este transferabil. Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin companiei Grup Media Litera SRL.

Traducere din limba engleză: Ioana Petridean

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Mircea Gafița, Georgiana Harghel

Corector: Rodica Crețu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

ISBN 978-630-319-030-3

ISBN EPUB 978-630-319-311-3

Această carte este dedicată memoriei lui Lewis Aron.

„În zilele acelea, nu vor mai zice:
Părinții au mâncat aguridă,
și copiilor li s-au strepezit dinții.“

(Jeremia, 31:29)

O urmă în minte

Fiecare familie poartă cu sine o anumită istorie a traumei. Fiecare traumă își găsește locul în interiorul unei familii într-un mod unic, capabil să imprime o urmă emoțională asupra tuturor celor care urmează să se nască în familia respectivă.

Pe parcursul ultimilor zece ani, psihanaliza contemporană și cercetarea empirică au extins literatura care pune în discuție subiecte precum epigenetica și trauma moștenită, investigând modalitățile prin care trauma este transmisă de la o generație la alta și asimilată de mintea și de trupul nostru, ca și cum ne-ar aparține. Pe parcursul procesului de studiere a transmiterii intergeneraționale a traumei, clinicienii investighează felul în care trauma se perpetuează sub forma unei moșteniri emoționale, lăsând o anumită urmă în mintea noastră și în cele ale generațiilor care vor veni după noi.

Moștenirea emoțională se referă la experiențe trecute sub tăcere, care nu ne aparțin doar nouă, ci deopotrivă părinților, bunicilor și străbunicilor noștri, precum și la impactul pe care-l au ele asupra vieților noastre. Se întâmplă adesea ca tocmai aceste secrete să ne împiedice să ne atingem întregul potențial. Ele ne afectează sănătatea psihică și fizică, dau naștere unor prăpăstii între ceea ce ne dorim pentru noi înșine și ceea ce suntem capabili să obținem și ne bântuie asemenea unor fantome. Această carte va dezvălui legăturile care conectează trecutul, prezentul și viitorul și va pune întrebarea: Cum mergem mai departe?

Încă de la o vârstă foarte fragedă, eu și frații mei am învățat să recunoaștem lucrurile despre care era inacceptabil să vorbim. Nu întrebam niciodată nimic despre moarte. Încercam să nu pomenim de sex și era de preferat să nu fim niciodată prea triști, prea furioși, prea dezamăgiți și, în nici un caz, prea gălăgioși. Părinții mei nu ne împovărau niciodată cu nefericirea și credeau în optimism. Când își descriau propriile copilării, acestea erau zugrăvite în culori frumoase, care ascundeau trauma, sărăcia și durerea provocată de rasism și de emigrare.

Amândoi părinții mei erau copii, când familiile lor au lăsat totul în urmă și au emigrat în Israel – tata din Iran, iar mama din Siria. Amândoi au crescut alături de câte șase frați, în cartiere sărace, luptându-se nu doar cu lipsurile, ci și cu prejudecățile pe care le aveau de înfruntat ca persoane aparținând unui grup etnic considerat inferior în Israelul anilor 1950.

Știam că tata avusese două surori care se îmbolnăviseră și

muriseră pe vremea când erau foarte mici, înainte de nașterea lui, și că fusese foarte bolnav el însuși, ajungând la un pas de moarte. Tatăl lui, bunicul meu, avea nevoie ca tata să lucreze alături de el, respectiv să vândă ziare pe stradă. Încă de pe vremea când eram copil, am fost conștientă de faptul că tata nu mersese la școală și că muncise pentru a-și susține familia de la vârsta de șapte ani. El m-a învățat cum să muncesc din greu, deoarece își dorea ca eu să am parte de educația la care el nu avusese acces.

Asemenea tatălui meu, și mama luptase în copilărie cu o boală care-i pusese viața în pericol. Își pierduse cel mai mare dintre frați când avea zece ani, o traumă teribilă pentru întreaga familie. Mama nu avea prea multe amintiri din copilărie, așa încât această perioadă a vieții ei îmi e necunoscută. Nu sunt sigură că părinții mei au înțeles vreodată cât de asemănătoare erau poveștile lor, cât de discret întrețesută era relația dintre ei și boala, sărăcia, pierderile timpurii și rușinea.

Familia noastră, asemenea multor altora, împărtășea credința nerostită că tăcerea este cel mai bun mod de a șterge tot ce e neplăcut. Pe vremea aceea se considera că nu te poate răni ceea ce nu-ți amintești. Dar dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale, ce tu nu-ți amintești este totuși reamintit?

Eu am fost primul lor copil, iar trecutul lor traumatic a trăit în corpul meu.

Am crescut într-o zonă în care aveau loc războaie, iar adesea noi, copiii, ne simțeam înfricoșați, nefiind pe deplin conștienți de faptul că eram crescuți în umbra Holocaustului și că violența, pierderea și suferința fără sfârșit reprezentau moștenirea noastră națională.

Războiul de Yom Kippur din 1973, la vremea respectivă al cincilea război de după 1948, a izbucnit când eu aveam doi ani. Sora mea s-a născut în prima zi a războiului. Asemenea tuturor celorlalți bărbați, tata a fost mobilizat și trimis pe front. Eu am fost lăsată cu niște vecini, în timp ce mama s-a dus singură la spital, s-o nască pe sora mea. Atacul de proporții asupra Israelului a luat pe toată lumea prin surprindere, iar mulți soldați răniți au fost trimiși spre spitale, ceea ce a făcut ca în saloane să nu mai fie locuri pentru femeile în travaliu. Acestea au fost mutate pe culoare.

Nu-mi amintesc mare lucru din perioada aceea, dar, așa cum se întâmplă de obicei cu experiențele din copilărie, am perceput totul ca pe un soi de normalitate. În anii care au urmat, programa școlară a cuprins un „antrenament de război“ desfășurat lună de lună. Noi, copiii, exersam mersul în tăcere spre adăposturi, fericiți că, în loc de ore, jucam tot felul de jocuri și făceam glume despre rachetele care ne-ar putea lovi sau despre teroriștii care ar putea da buzna cu armele

lor, să ne ia pe toți prizonieri. Eram învățați că nimic nu este prea dificil, că putem face față oricărei situații, că pericolul face parte din firescul vieții și că tot ce trebuie să facem este să fim curajoși și să ne păstrăm simțul umorului.

Nu-mi era niciodată frică la școală; doar noaptea îmi făceam griji că un terorist ar fi putut alege tocmai casa noastră, dintre toate casele din țară, iar atunci n-aș fi fost în stare să-mi salvez familia. Mă gândeam la toate ascunzătorile bune pe care le folosiseră oamenii în timpul Holocaustului: pivniță, pod, spatele bibliotecii, dulap. Secretul era să nu faci nici un zgomot.

Dar nu mă pricepeam atât de bine să fiu discretă. În adolescență am început să fac muzică, întrebându-mă dacă nu cumva nevoia mea era aceea de a face gălăgie și, prin urmare, de a mă face auzită. Când mă aflam pe scenă, muzica era magie. Puteam să dau glas atunci tuturor lucrurilor pe care altfel nu le puteam rosti cu voce tare. A fost modalitatea mea de a protesta față de ceea ce era nespus.

Apoi, în 1982, a izbucnit războiul cu Libanul, iar eu eram suficient de mare pentru a-mi da seama că se întâmpla ceva îngrozitor. Pe zidul comemorativ din școala noastră erau adăugate tot mai multe nume, de astă dată ale unor tineri pe care-i cunoșteam. Părinții care-și pierduseră băieții veneau la școală, pentru a participa la ceremoniile organizate cu ocazia Zilei Comemorării Eroilor. Eram mândră să fiu eu cea care cânta pentru ei, privindu-i în ochi și străduindu-mă să nu plâng, deoarece știam că aș distruge melodia și că altcineva mi-ar putea lua locul în spatele microfonului. În fiecare an, încheiam ceremonia cu *Shir La Shalom* („Cântec pentru pace”), una dintre cele mai cunoscute melodii israeliene. Cântam pentru pace din adâncurile inimilor noastre. Ne doream un nou început și voiam să ne eliberăm viitorul.

Am crescut cu promisiunea părinților noștri că, atunci când copiii ar fi ajuns la vârsta de 18 ani și ar fi urmat să fie recrutați, nu ar mai fi existat războaie. Dar lucrul acesta nu s-a întâmplat nici până în ziua de astăzi. Am trecut prin armată ca muzician, rugându-mă pentru pace, călătorind de la o bază militară la alta, traversând granițe și cântând pentru soldați. Aveam 19 ani și eram în armată când a izbucnit Războiul din Golf.

Eram în turneu și cântam rock-and-roll din toți rărunchii, atât de tare, încât trebuia să ne străduim să auzim sunetul sirenelor, ca să ne punem măștile de gaz și să ne ascundem la timp în adăposturi. La un moment dat, am hotărât să renunțăm la măști și la buncăre, așa încât, în loc să ne adăpostim, ne urcam pe acoperișuri de fiecare dată când auzeam sirenele și urmăream rachetele lansate din Irak, încercând să ne dăm seama unde aveau să cadă. După fiecare explozie tunătoare, ne întorceam pe scenă și cântam și mai tare.

Cântam pentru soldați, care erau totodată prietenii noștri din copilărie, vecinii, frații noștri și surorile noastre. Iar în clipa în care ochii lor se umpleau de lacrimi, așa cum se întâmpla de cele mai multe ori, simțeam puterea atingerii unei inimi cu propria inimă, prin faptul că dădeam glas nerostitului. Muzica noastră exprima lucruri pe care nimeni nu le putea spune răspicat: faptul că ne era frică, dar că nu puteam admite lucrul acesta nici măcar în fața noastră, faptul că eram încă mult prea tineri și că voiam să mergem acasă, voiam să ne îndrăgostim, să călătorim cât mai departe. Faptul că ne doream vieți normale, deși nu știam ce însemna „normal”. A face muzică și a cânta cât mai tare au fost activități încărcate de semnificație și eliberatoare. A fost începutul călătoriei mele în căutarea adevărului, începutul descoperirii moștenirii emoționale pe care o purtam înăuntrul meu.

În cele din urmă, câțiva ani mai târziu, mi-am părăsit țara natală, m-am mutat la New York și am început să studiez nerostitul – toate acele amintiri puse sub tăcere, toate sentimentele și dorințele care se sustrag conștientului. Am devenit psihanalist și am început să explorez inconștientul.

Analiza minții, asemenea unei povești pline de mistere, este o investigație. Cunoaștem faptul că Sigmund Freud, marele detectiv al minții inconștiente, a fost un mare admirator al lui Sherlock Holmes și deținea o bibliotecă generoasă de ficțiune polițistă. Din anumite puncte de vedere, Freud a împrumutat metoda lui Holmes: adunarea de dovezi, căutarea unui adevăr dincolo de adevărul de suprafață, investigarea unor realități ascunse.

Asemenea unor detectivi, eu și pacienții mei încercăm să urmărim semnele și să ascultăm nu doar ceea ce spun, ci și ceea ce nu spun, să urmărim muzica a ceea ce e necunoscut pentru amândoi. Este o muncă delicată, care presupune recuperarea unor rămășițe din copilărie, a unor lucruri spuse sau făcute la un moment dat, ascultarea omisiunilor și a poveștilor nespuse. Privind la toate aceste indicii și integrându-le într-un tablou, ne punem întrebarea: Ce s-a întâmplat cu adevărat și cui anume?

Secretele minții includ nu doar experiențele noastre de viață, ci și pe acelea pe care le purtăm cu noi în mod inconștient: amintiri, sentimente și traume moștenite de la generațiile anterioare.

*

Imediat după al Doilea Război Mondial, psihanaliza a început să examineze impactul traumei asupra generației următoare. Mulți dintre acei psihanalisti erau evrei care reușiseră să fugă din Europa. Pacienții erau supraviețuitori ai Holocaustului, iar mai târziu, copii ai celor care suferiseră trauma și care purtau cu ei urma inconștientă a suferinței înaintașilor lor.

Începând cu anii 1970, neuroștiințele au validat descoperirile

psihanalizei privitoare la faptul că trauma supraviețuitorilor – chiar și cele mai întunecate secrete, despre care n-au vorbit niciodată – avea un efect real asupra vieții copiilor și nepoților lor. Aceste studii relativ noi se concentrează în direcția epigeneticii, a influențelor nongenetice și a modificărilor expresiei genetice. Ele analizează felul în care genele sunt modificate în cazul descendenților supraviețuitorilor unui eveniment traumatic și studiază modalitățile în care mediul, cu precădere trauma, poate lăsa o amprentă chimică la nivelul genelor unei persoane, care să fie transmisă generațiilor următoare. Această cercetare empirică scoate în evidență rolul determinant pe care-l joacă hormonii stresului în dezvoltarea creierului și, în consecință, în funcționarea mecanismelor biologice prin intermediul cărora trauma este transmisă de la o generație la alta.

Într-un amplu studiu desfășurat la Școala de Medicină Icahn, de la Spitalul Mount Sinai, dr. Rachel Yehuda, directoare a Departamentului pentru Studiul Stresului Traumatic, și echipa ei de cercetători au descoperit că urmașii supraviețuitorilor Holocaustului prezintă niveluri mai mici de cortizol, un hormon care ajută corpul să se recupereze în urma traumei. S-a descoperit că descendenții persoanelor care au supraviețuit Holocaustului prezintă profiluri diferite ale hormonului stresului, comparativ cu alte persoane de aceeași vârstă, ceea ce e de presupus că îi predispune la dezvoltarea unor tulburări de anxietate. Cercetarea indică faptul că descendenții sănătoși ai supraviețuitorilor Holocaustului, asemenea celor ai sclavilor, ai veteranilor de război și ai părinților care au suferit traume majore, sunt mai predispuși la apariția unor simptome de stres posttraumatic ca urmare a unor evenimente care lasă urme sau în cazul în care sunt martorii unor incidente violente.

Privit dintr-o perspectivă evoluționistă, scopul acestor tipuri de modificări epigenetice ar fi acela de a-i pregăti biologic pe copii pentru un mediu similar celui în care au trăit părinții și a-i ajuta să supraviețuiască, deși, de fapt, ele nu fac decât să-i vulnerabilizeze și mai mult, făcându-i să experimenteze simptomele unei traume pe care nu au trăit-o în mod direct.

Rezultatele acestui studiu nu sunt câtuși de puțin surprinzătoare pentru aceia dintre noi care studiază mintea umană. În munca noastră de clinicieni, observăm modul în care experiențele traumatiche invadează psihicul generațiilor următoare și modul în care se manifestă, adesea în maniere bizare și surprinzătoare. Oamenii pe care-i iubim și cei care ne-au crescut trăiesc înăuntrul nostru; le experimentăm durerea emoțională, le visăm amintirile, știm ceea ce nu ni s-a transmis în mod explicit, iar toate aceste lucruri ne modelează viața în moduri pe care nu le înțelegem întotdeauna.

Moștenim traumele de familie, chiar și pe acelea despre care nu

ni s-a vorbit. Lucrând la Paris cu supraviețuitori ai Holocaustului și cu copiii lor, psihanalistii de origine maghiară Mária Török și Nicolas Abraham foloseau termenul „fantomă” pentru a descrie nenumăratele feluri în care a doua generație resimțea devastarea și pierderile suferite de părinți, chiar și când părinții nu vorbiseră niciodată despre ele. Sentimentele moștenite, legate de trauma neprocesată a părinților lor, reprezentau fantomele care trăiau înăuntrul lor, stafiile nerostitului și ale lucrurilor imposibil de verbalizat. Tocmai aceste experiențe „fantomatice”, nu tocmai vii, dar nici moarte pe de-a întregul, sunt cele pe care le moștenim. Ele ne invadează realitatea în maniere vizibile, concrete; se insinuează, lăsând urme. Știm și simțim lucruri despre care nu știm de unde provin.

Moștenirea emoțională întrețese narațiunea părinților mei cu poveștile de iubire și pierdere, trauma personală cu cea națională, privite printr-o lentilă psihanalitică și în lumina celor mai recente cercetări în domeniu. Ea descrie felurile modalități în care putem localiza fantomele trecutului, care ne țin pe loc și ne bruiază viețile. Tot ceea ce nu cunoaștem în mod conștient este rețrăit. Este conținut în mintea și în corpul nostru și se face cunoscut prin ceea ce numim simptome: dureri de cap, obsesii, fobii, insomnie – toate pot fi semne ale lucrurilor exilate în cele mai întunecate colțuri ale minții noastre.

Cum moștenim, reținem și procesăm lucrurile pe care nu ni le amintim și pe care nu le-am experimentat în mod direct? Care este greutatea a ceea ce e prezent, dar nu cunoscut pe deplin? Chiar putem păstra secrete unii față de ceilalți și ce anume transmitem generației următoare?

Toate aceste întrebări și multe altele sunt explorate pe parcursul procesului de eliberare a acelor părți din noi ținute captive de secretele trecutului.

*

Această carte s-a născut pe canapea, în dialogul intim dintre mine și pacienții mei. Cu permisiunea lor, ea prezintă moștenirea emoțională, trauma de negândit și adevărurile ascunse, atât ale lor, cât și ale mele, dezvăluite în procesul de depășire a moștenirii traumatice. Explorez sentimente interzise, amintiri pe care mintea noastră le uită sau le banalizează, precum și frânturi ale istoriei noastre, pe care loialitatea față de cei pe care-i iubim nu ne permite să le cunoaștem sau să ni le amintim mereu cu adevărat. Fiecare poveste prezintă un mod unic de a examina trecutul, în timp ce privirea este orientată spre viitor. În clipa în care suntem pregătiți să ne luăm în posesie moștenirea, suntem pregătiți și să ne confruntăm cu fantomele pe care aceasta le aduce cu ea.

Pe parcursul cărții descriu nenumăratele fațete ale traumei moștenite, impactul acesteia și modul în care o putem depăși. Partea

întâi se concentrează asupra celei de-a treia generații de supraviețuitori: trauma unui bunic, așa cum este ea prezentă în mintea nepotului. Voi arunca o privire asupra secretelor unei iubiri interzise, asupra infidelității și a relației ei cu trauma intergenerațională. Investighez fantomele abuzului sexual, efectele sinuciderii asupra generațiilor următoare și indiciile homofobiei la nivelul minții inconștiente. Discut cu profesoara Yolanda Gampel ideea de „radioactivitate a traumei“, care este o „radiație“ emoțională a dezastrului și care se răspândește asupra vieților generațiilor următoare.

Partea a doua se concentrează asupra secretelor îngropate ale părinților noștri. Ea explorează adevăruri de nerostit, dinaintea momentului nașterii noastre sau din perioada copilăriei noastre mici. Aceste adevăruri, deși necunoscute nouă în mod conștient, ne modelează viața. Vorbesc despre cum cineva poate fi împietrit de pierderea unui frate, introduc ideea de copii „nepoftiți“, discutând despre dorința lor de moarte când ajung adulți și analizez trauma unui soldat și vulnerabilitatea lui la nivelul masculinității, așa cum este ea dezvăluită în relația terapeutică.

Partea a treia cercetează secretele pe care le ținem față de noi înșine, realitățile care sunt mult prea amenințătoare pentru a fi cunoscute sau pe care nu le putem procesa în totalitate. Acestea sunt povești despre maternitate, loialitate și minciună, abuz fizic, prietenie și pierdere dureroasă, demonstrând felul în care un lucru ne este adesea cunoscut de fapt, fiind păstrat într-un loc bine ascuns al minții noastre.

Secretele pe care le ținem față de noi înșine au menirea de a ne proteja, distorsionând realitatea, și ne ajută să păstrăm informațiile neplăcute în afara câmpului conștiinței. Pentru a face lucru acesta, apelăm la mecanismele de apărare: îi idealizăm pe aceia față de care nu dorim să avem sentimente ambivalente, ne identificăm cu părintele care ne-a abuzat, împărțim lumea în bine și rău, pentru a o putea organiza într-o manieră sigură și predictibilă. Proiectăm în celălalt ceea ce nu vrem să simțim sau ceea ce ne face să devenim mult prea anxioși.

Refularea este mecanismul defensiv care ne banalizează amintirile și le văduvește de semnificație. Refularea ne protejează prin aceea că desparte conținutul amintirii de semnificația lui emoțională. În astfel de cazuri, trauma este reținută la nivelul minții ca un eveniment care „nu e mare lucru“, nu e „nimic important“. Deconectarea ideilor de sentimente ne permite să ne protejăm de sentimentele devastatoare, dar, pe de altă parte, izolează trauma și o lasă neprocesată.

Sistemele de apărare sunt importante pentru sănătatea noastră

mentală. Ele ne ajută să facem față durerii emoționale și ne modelează felul în care ne percepem pe noi înșine și lumea din jur. Cu toate acestea, funcția lor protectivă ne limitează capacitatea de a ne examina viața și de a o trăi pe deplin. Acele experiențe, care au fost mult prea dureroase pentru a le integra și procesa, sunt cele care se transmit generației următoare. Tocmai aceste traume, care sunt de nerostit și mult prea dureroase pentru a fi procesate la nivel mental, devin moștenirea noastră, având impact asupra copiilor noștri și asupra copiilor lor, în moduri pe care ei nu le pot înțelege sau controla.

Cele mai multe dintre poveștile pe care le dezvălui aici sunt mărturii ale unor traume din trecut, îngropate și ținute sub tăcere, evenimente de viață care nu au fost transmise verbal, dar care sunt cunoscute de ceilalți într-o manieră criptată. Tocmai poveștile care nu au fost niciodată spuse, sunetele care au fost adesea amuțite sunt acelea care ne țin pe loc. Vă invit să veniți alături de mine, să rupem tăcerea, să luăm urma și să descoperim fantomele care ne îngădesc libertatea și moștenirea emoțională, care ne împiedică să ne urmăm visurile, să fim creativi, să iubim și să trăim la întregul potențial.

PARTEA ÎNTÂI

Bunicii noștri: *Trauma moștenită din generațiile anterioare*

Cu toții avem fantomele noastre. Dar, așa cum scriau, la un moment dat, psihanalistii Mária Török și Nicolas Abraham, „ceea ce ne bântuie nu sunt morții, ci golurile lăsate înăuntrul nostru de secretele celorlalți“. Ei se refereau la secretele intergeneraționale și la experiențele neprocesate, care adesea nu au asociată o voce sau o imagine, dar, cu toate acestea, persistă în mințile noastre. Purtăm cu noi un material emoțional, care le aparține părinților și bunicilor noștri și în care se află stocate pierderi suferite de ei, pe care nu le-au articulat însă niciodată pe deplin. Simțim aceste traume, chiar dacă nu le cunoaștem în mod conștient. Vechile secrete de familie trăiesc înăuntrul nostru.

Această secțiune a cărții se concentrează în primul rând asupra celei de-a treia generații de supraviețuitori. Ea întoarce obiectivul asupra urmărilor Holocaustului, când trauma refulată se transformă într-o groază neidentificată, iar poveștile nerostite sunt puse în act din nou și din nou. Explorează efectele pierderilor timpurii asupra generațiilor viitoare, analizează felul în care abuzul sexual suferit de un bunic poate avea impact asupra vieții nepotului și prezintă secretele iubirii interzise ale unui bunic, așa cum apar ele în mintea nepotului său. Plasat pe fundalul vieții și al morții, eroticul este uneori acela care trasează drumul spre viață, spre lumea celor vii. Ceea ce nu ne este permis să știm ne bântuie și rămâne mistificat, lăsându-ne de neconsolat.

1. Viața și moartea în relațiile de iubire

Eve conduce câte o oră, de două ori pe săptămână, pentru a ajunge la ședințele cu mine. Îmi spune că urăște să conducă și că-și dorește foarte mult să aibă pe cineva care s-o aducă la ședințe, s-o aștepte în fața cabinetului meu, după care s-o ducă înapoi acasă. Nu are nevoie ca persoana respectivă s-o distreze; nici măcar n-ar fi nevoie să vorbească pe drum. Ar fi mai mult decât suficient dacă ar putea sta, pur și simplu, lângă șofer, ascultând muzica din fundal.

Simt un val de tristețe în timp ce o ascult pe Eve descriindu-se cum stă în mașină, lângă șofer, în deplină tăcere. Mi-o imaginez pe fetița care a fost cândva, străduindu-se să fie cuminte și liniștită, să nu deranjeze pe nimeni, să nu intre în necazuri, prefăcându-se că nici nu există.

Am întrebat-o, în timpul uneia dintre primele noastre întâlniri, care era cea mai veche amintire a ei din copilărie. Mi-a spus: „Aveam cinci ani, o așteptam pe mama în fața școlii, iar ea a uitat să vină să mă ia. M-am gândit atunci că va trebui să stau acolo și să aștept până când mama își va aduce aminte să vină. *Ai răbdare*, mi-am spus.“

Cea mai timpurie amintire din copilărie ascunde adesea în ea multe dintre ingredientele viitoare terapii. Adesea ilustrează motivele pentru care pacientul începe terapia și face un portret al modului în care el se percepe pe sine. Fiecare amintire conține în sine amintiri refulate, care o precedă și care o urmează.

Prima amintire a Evei îmi transmite experiența de a fi uitată. Încetul cu încetul, devine limpede faptul că a fost adesea lăsată singură, că nu a beneficiat de supraveghere parentală și că a crescut, fiind cea mai mare dintre cei patru copii ai familiei, într-un mediu caracterizat de neglijare și de încremenire emoțională.

Mă simt atrasă de povestea lui Eve. Are puțin peste 40 de ani; părul lung și brunet i se revărsă pe umeri, iar ochii ei verzi sunt adeseori ascunși de niște ochelari mari de soare. Își scoate ochelarii în clipa în care pășește în cabinet, apoi se așază repede pe canapea. Mă salută cu un zâmbet timid, iar eu îi observ groșița din obrazul drept. Își scoate pantofii cu tocuri înalte și rămâne desculță, apoi se așază picior peste picior. Eve este frumoasă, iar uneori, când mă privește cu ochii verzi ai unei fetițe, pare pierdută.

Mă întreb dacă mama ei a luat-o, în cele din urmă, pe Eve de la școală și încerc să-mi imaginez cum trebuie să se fi simțit în timp ce o aștepta, ascunzându-și teama că nu va mai veni niciodată.

O întreb, dar Eve tace. Nu-și aduce aminte. În timpul ședințelor

noastre, se disociază adesea, privește pe fereastră, ca și cum ar fi împreună cu mine, dar în același timp n-ar fi. Uneori, prezența ei are ceva care-ți taie răsuflarea, însă alteori e complet banală.

Eve este adesea distantă; e precaută când vine vorba despre exprimarea emoțiilor intense și se cufundă în lungi momente de tăcere.

O privesc și mă întreb dacă nu cumva și eu am primit misiunea de a fi șoferul ei, de a juca rolul unui adult în viața ei, al cuiva care să fie acolo la timp, să preia controlul și s-o conducă spre locul unde are nevoie să ajungă. Eu stau tăcută în fotoliu, conștientă de faptul că ar putea dura o vreme până când mă va privi sau îmi va spune ceva.

„Am fost iar cu el noaptea trecută“, începe ea una dintre ședințe, referindu-se la iubitul ei, Josh, cu care se întâlnește de câteva ori pe săptămână.

În jurul orei opt seara, după ce colegii lui pleacă, el deschide *Line*, o aplicație japoneză pe care o folosesc pentru a-și scrie unul altuia, și-i trimite ei un mesaj, invitând-o să meargă la biroul lui. Eve îmi spune că au nevoie de un mijloc de comunicare sigur.

„Când Josh mi-a sugerat prima dată să folosim această aplicație, am înțeles *Lying* în loc de *Line* și mi-am spus: «Ce nume ciudat de nepotrivit pentru o aplicație».“ Râde, apoi adaugă cu sarcasm: „Cred c-ar trebui să fie o rețea specială pentru oamenii care înșală, poate un spațiu în care să schimbe între ei informații și sfaturi, asemenea grupurilor pentru proaspetele mămici. S-ar putea scoate bani buni din asta, nu credeți? Milioane de oameni sunt pierduți și derutați, nu știu cum ar putea supraviețui adulterului.“ Zâmbește, dar pare mai tristă ca niciodată.

Nu mă privește. „Eu și Josh ne-am făcut abonament la *SoulCycle*, un alibi pentru întâlnirile noastre de seară. E o scuză bună, când ajungi acasă transpirat și intri direct la duș.“ Face o scurtă pauză, apoi adaugă: „Mereu mă întristează faptul că trebuie să spăl mirosul lui de pe pielea mea. Mi-ar plăcea să dorm cu el.“

Eve inspiră adânc, încercând parcă să se autoliniștească, după care adaugă cu un zâmbet: „Josh crede că *SoulCycle* ar putea face bani din vânzarea unor «pachete de alibiuri», așa încât oamenii să-și poată face abonamente false la prețuri promoționale“.

Îi zâmbesc la rândul meu, deși știu că nu e nimic amuzant în ceea ce spune. Este foarte multă confuzie, vinovăție și frică în felul ei spiritual de a-mi expune lucrurile. Deodată, devine prezentă, iar eu simt intensitatea durerii ei. E vie, cred eu, și mă întreb cu voce tare dacă vrea să spună mai multe despre povestea ei de iubire.

În timpul primei noastre ședințe, Eve mi-a spus că era căsătorită și că avea doi copii. Fiica ei împlinise de curând 12 ani, iar fiul ei avea nouă ani. Mi-a spus atunci că hotărâse să înceapă terapia, deoarece i

se întâmplase ceva îngrozitor, ceva ce o făcuse să-și dea seama că avea nevoie de ajutor. Apoi mi-a povestit despre Josh.

Eve petrece câteva seri pe săptămână în biroul lui Josh. Josh este un bărbat căruia îi place să planifice totul, așa încât și-au creat o rutină: întâi fac sex, apoi comandă ceva de mâncare, iar după ce termină masa, el o conduce acasă.

Eve îmi povestește despre întâlnirile lor sexuale, mai întâi cu prudență, apoi în detaliu.

„Cu Josh, nimic nu se mai află sub controlul meu“, zice ea, privindu-mă pentru a-și da seama dacă înțeleg ce vrea să spună. Zice că se simte reținută, tocmai ca urmare a faptului că i se supune. Simte că el știe totul despre ea și despre corpul ei și că ea poate renunța la control, în favoarea dominației lui.

„Mă readuce la viață, înțelegeți ce vreau să spun?“ – dar nu așteaptă un răspuns.

Viața și moartea, încă de la bun început, reprezintă forțe foarte puternice în narațiunea Evei. Începem prin a explora legăturile dintre sex, moarte și reparație, precum și modurile stranii și nefirești în care se îmbină ele cu istoria familiei din care face parte Eve. Mama ei, din câte-mi spune, și-a pierdut propria mamă la vârsta de 14 ani, când aceasta din urmă a murit, răpusă de cancer. Timp de doi ani, mama Evei își îngrijise mama bolnavă, iar o parte din ea murise odată cu aceasta. Eve și cu mine am început să înțelegem, încetul cu încetul, felul în care supunerea sexuală o punea în legătură cu dorința ei de a fi îngrijită, de a rămâne în viață și de a repara un trecut traumatic.

Eve își privește ceasul de la mână și începe să-și încalțe pantofii, pregătindu-se pentru finalul ședinței. Apoi se lasă pe spate și spune încet: „Când terminăm, iar Josh mă conduce acasă, mă simt copleșită de emoție. Îmi place să fac sex cu el și-mi place când mă conduce acasă.“

După încă un moment de tăcere spune, aproape în șoaptă: „Îl privesc, în timp ce ține mâinile pe volan, cu o privire serioasă pe chip, și-mi spun că e cel mai frumos bărbat pe care l-am cunoscut vreodată. Și vreau să-l sărut, dar știu că nu este o idee bună; la urma urmei, nu mai suntem în biroul lui și ne prefacem că e șoferul meu.“

Mă lasă la câteva străzi de casă, iar când îi uez «noapte bună», inima mea se frânge puțin. Chiar nu vreau să urc, să mă întorc pe autostrada vieții mele. Josh știe exact ce simt și, fără a fi nevoie să-i spun nimic, îmi zice: «Nu uita cât de mult te iubesc. Ne vedem miercuri. Nu mai e mult până atunci; e chiar mai puțin decât crezi.»

Eu mă strâmb, iar el știe că eu cred că miercurea următoare e la ani distanță și că voi simți atât de multe lucruri și voi gândi atâtea până miercuri, în absența lui, iar el zice: «Sunt în aplicația ta. Sunt aici, chiar dacă nu în carne și oase.»“

Eve își pune ochelarii de soare. „Ăsta e momentul în care de obicei nu mai simt nimic și cobor din mașină.“ Observ că se deconectează, pentru a se putea despărți de el, și că face asta din nou chiar acolo, în timp ce-mi povestește. O pierd în favoarea unei tăceri lungi, care precedă plecarea ei din cabinet.

*

Mulți dintre pacienții mei vin să mă consulte datorită lucrărilor mele și cursurilor pe care le susțin pe tema sexualității. Văd bărbați și femei care se simt distruși de aventura unui partener sau a unei partenere, văd oameni implicați ei înșiși în aventuri amoroase, precum și persoane care sunt amanți sau amante ale unor oameni căsătoriți. Poveștile lor sunt diferite, iar motivațiile lor sunt diverse, însă toți acești oameni se dovedesc a fi torturați de lupta cu propriile secrete sau cu secretele persoanelor din viața lor.

În timp ce sunt conștientă de aspectul tranzacțional al oricărei relații, cred, de asemenea, și în iubire. Cred în puterea atașamentului dintre doi oameni, în loialitate ca fundație a încrederii, și consider că forțele distructive și cele creatoare constituie părți ale oricărei relații. Iubim, iar uneori și urâm persoanele pe care le iubim; avem încredere în ele, dar ne este și frică de rănilor și de durerea pe care ni le pot provoca. Unul dintre țelurile asociate creșterii este abilitatea de a integra sentimente pozitive și negative: să urăști cu iubire, să iubești recunoscând momentele de dezamăgire și de furie. Cu cât ne cunoaștem și ne stăpânim pornirile distructive mai bine, cu atât devenim mai capabili de a iubi întru totul.

Viața, până la un anumit punct, se referă întotdeauna la tensiunea dintre dorința de a distruge – de a năruia iubirea, bunătatea și însăși viața – și Eros, care reprezintă nu doar sexul, ci și dorința de a supraviețui, de a crea, de a produce și de a iubi. Această tensiune există în fiecare aspect al vieții, incluzând aici și relațiile noastre.

Conștientizarea psihologică ne ajută să identificăm și să aducem în conștiință aceste nevoi și dorințe și să chestionăm alegerile oamenilor dinaintea noastră. Când vine vorba despre aventuri amoroase, munca este multistratificată, iar distincția dintre distrugere și moarte, precum și cea dintre supraviețuire și moarte nu e mereu evidentă.

Un motiv semnificativ pentru care oamenii vin la terapie este acela de a căuta adevăruri neștiute despre ei înșiși. Această investigație începe cu dorința de a ști cine suntem cu adevărat și cine au fost părinții noștri, aici incluzând mereu spaima de a cunoaște. De ce are Eve această relație cu Josh? De ce acum? Ce parte a acestei relații reflectă o nevoie de a supraviețui și de a fi readusă la viață și ce parte a ei este legată de moarte și de distrugere? În ce fel este viața ei prezentă o reflectare a vieții femeilor care au trăit înaintea ei

și o încercare de a se vindeca nu doar pe sine, ci și pe mama ei rănită și pe bunica ei muribundă?

Infidelitatea e distructivă, în sensul în care provoacă mereu o deteriorare la nivelul relației, chiar dacă această deteriorare nu este vizibilă de la bun început. Dar oamenii nu au aventuri numai din dorința de a distruge anumite relații sau de a ieși din ele; în mod paradoxal, infidelitatea este uneori un efort de a rămâne într-o căsnicie. Trădarea este adesea o modalitate de echilibrare a forțelor într-o relație și de a îndeplini anumite nevoi, care nu sunt altfel satisfăcute. În multe cazuri, în timp ce aventura este o punere în act de natură sexuală și o modalitate indirectă de a exprima sentimente negative, precum ostilitatea și furia, ea este, în egală măsură, și un mod de a proteja căsnicia de asemenea sentimente, menținând un anumit statu-quo în interiorul relației.

Prin sex, sentimentele cărora nu li se permite să pătrundă în relația însăși, în special agresivitatea, își găsesc forma de exprimare. Nu este un lucru neobișnuit ca oamenii să-și descrie întâlnirile sexuale din afara căsătoriei ca fiind mai agresive, comparativ cu sexul din interiorul căsătoriei, care este mai tandru și „civilizat“. În timp ce se protejează unul pe celălalt de agresivitate, partenerii anesteziează relația. Când nu există spațiu pentru agresivitate, de obicei nu există nici sex.

Aceeași tensiune dialectică între viață și moarte există și în dorința sexuală, în special în relațiile de lungă durată. În cartea sa intitulată *Can Love Last? (Iubirea poate dura?)*, psihanalistul american Stephen A. Mitchell pune în discuție conflictul dintre aventură și siguranță în viața sexuală. Mitchell accentuează faptul că iubirea romantică, vitalitatea și sexualitatea sunt factori care fac viața nu doar demnă de a fi trăită, ci și de a fi cultivată și savurată. Iubirea romantică, sugerează el, are foarte mult de-a face cu un entuziasm existențial referitor la faptul de a fi viu. În timp, o aventură sexuală se degradează, transformându-se în ceva ce oferă mult mai puțină însuflețire sau în ceva care naște chiar descurajare, deoarece ea prosperă într-un teritoriu dominat de pericol, mister și aventură, nu de siguranța și de familiaritatea oferite de o relație de lungă durată.

Putem continua să-i dorim pe cei alături de care ne simțim cel mai în siguranță?, se întreabă Mitchell. El sugerează că secretul unei iubiri de lungă durată este păstrarea unui echilibru delicat între siguranță și pericol, între nou și familiar. În cartea ei inovatoare *Mating in Captivity (Împerecherea în captivitate)*, psihoterapeuta Esther Perel elaborează pe marginea paradoxului domesticirii și a dorinței sexuale și lucrează pentru a ajuta cuplurile să creeze un spațiu ludic în relațiile lor, spațiu menit aventurii și, în consecință, excitării sexuale. Perel dezvoltă aceste teme și multe altele, pentru a examina fațetele

complexe ale infidelității.

O investigație psihanalitică este o călătorie complexă și nuanțată în miezul delicat al inimii cuiva. Pericolul și siguranța, distrugerea și construirea, viața și moartea, precum și soarta mai multor generații apar, în diverse feluri, în fiecare dintre aceste călătorii.

În timpul primei noastre întâlniri, Eve nu-și scoate ochelarii de soare. Se așază pe canapea, picior peste picior, și suspină.

„Mi-am dat viața peste cap“, spune ea. „Nu știu, poate mi-am distrus-o deja. Nu știu ce să fac.“

Îmi spune că soțul ei este un bărbat bun și că are cu el o căsnicie multumitoare.

„De fapt, chiar îmi iubesc soțul“, spune Eve. „Avem o familie atât de frumoasă, iar ei sunt tot ce am visat vreodată. Am tot ce mi-am dorit, dar probabil că sunt prea lacomă.“ Apoi îmi povestește despre noaptea care a făcut-o să-și dea seama că pierduse controlul asupra vieții ei.

„De obicei, ne întâlnim în biroul lui, dar la sfârșitul ăla de săptămână a fost altceva, fiindcă atât soțul meu, cât și soția lui Josh erau plecați din oraș, prin urmare ne-am gândit că era o bună ocazie să ne petrecem noaptea împreună. Nu mai făcuserăm asta niciodată până atunci și cred că amândoi eram pe cât de entuziasmați, pe atât de anxioși.“

Ea și-a rugat bona să rămână peste noapte, iar Josh a rezervat o cameră la un hotel care se afla vizavi de biroul lui. Eve îmi spune că, dacă soțul ei s-ar uita pe aplicația care indică locul unde se află, ar putea s-o găsească foarte ușor. Au instalat aplicația cu pricina la începutul anului, pentru a o putea urmări pe fiica lor, care tocmai împlinise 12 ani și începuse să meargă singură la școală.

„Aplicația a devenit o problemă uriașă, deoarece eram conștientă de faptul că familia mea putea vedea unde mă aflu în fiecare clipă. Știi că pare de necrezut, dar chiar nu-mi place să mint“, spune ea, aproape cerându-și scuze. „Aș prefera să nu dau nici o explicație, decât să spun o minciună. Am decis să-mi închid telefonul seara, pentru a nu fi nevoită să mint în legătură cu locul în care mă aflu.“ Apoi oftează. „O, Doamne! Ce încurcătură“ – și se oprește cu lacrimi în ochi.

„Noaptea cu Josh a fost chiar mai frumoasă decât mi-aș fi putut imagina. Mi-e greu să pun în cuvinte modul în care m-am simțit, deoarece nici nu știam că poate exista un astfel de sentiment. Eram, în sfârșit, într-un loc frumos, doar noi doi, și aveam la dispoziție ceea ce părea un timp nesfârșit. Ne-am simțit ca și cum am fi fost un cuplu adevărat, ca și cum am fi fost complet devotați unul altuia, fiecare în trupul și în mintea celuilalt. Am făcut sex ore întregi, iar eu îi șopteam întruna la ureche: «Te iubesc. Mă faci atât de fericită, atât de fericită.»

«Știu, iubito, și eu sunt fericit», mi-a spus el.

«Crezi că putem face din locul ăsta casa noastră?», l-am întrebat, referindu-mă la camera mică de hotel, care părea desăvârșită în clipa aceea.“

Eve ridică privirea și se uită la mine: „Acum, în timp ce vă povestesc toate acestea, îmi dau seama că mi-am proiectat toate dorințele asupra camerei ăleia nenorocite de hotel. Mă simt ca o idioată. În timp ce stăteam întinși pe pat, iar eu mi-am așezat capul pe umărul lui, nu m-am mai gândit la absolut nimic. Nu mai exista nimic pe lumea asta. Eram cu adevărat fericită.“

Face o scurtă pauză. Fără să se uite la mine, continuă: „Se întâmplă ceva neobișnuit când mă aflu în brațele lui Josh. E ceva în legătură cu atingerea lui. E ca și cum ar fi puternic și tandru în același timp, iar eu simt că mă pierd complet când sunt cu el. E un sentiment pe care nu l-am mai avut niciodată până acum. Dar am impresia că tocmai asta a fost problema. De-asta totul s-a sfârșit atât de prost“ – și suspină.

„M-am trezit la ora 6 dimineața, iar în clipa în care am plecat de la hotel mi-am pornit telefonul. Aveam șase mesaje vocale și multe alte mesaje-text de la bonă, care-mi spunea că fiul meu făcuse o criză de astm în cursul nopții și că se aflau la spital. Am simțit că mă sufoc, încercând să dau de medic la telefon. Nu-mi venea să cred că lăsasem să se întâmple una ca asta. Acela a fost momentul în care mi-am dat seama că pierdusem controlul propriei vieți și că eram în mare pericol. În clipa aceea am decis să vin la terapie.“ Se întoarce spre mine și mă întreabă pe un ton disperat: „Ce să fac? Spuneți-mi. Chiar *este* o nebulie faptul că-l iubesc?“

Freud scria că unul dintre lucrurile care-i plăceau cel mai puțin era să lucreze cu pacienți îndrăgostiți. Pentru Freud, iubirea era un sentiment irațional, iar persoana îndrăgostită se afla într-o stare de semipsihoză, în care nu mai testa realitatea pe deplin. Psihanalistul considera că o asemenea stare nu-i permitea pacientului să se afle în contact cu nici o altă realitate emoțională, exceptând iubirea și sentimentele erotice; prin urmare, o conștientizare autentică devenea aproape imposibilă.

Irvin Yalom își deschide cartea intitulată *Love's Executioner (Călăul dragostei. Și alte povești de psihoterapie)* spunând că nici lui nu-i face plăcere să lucreze cu pacienți îndrăgostiți. Consideră că asta se întâmplă din pricina invidiei. „Și eu tânjesc să fiu fermecat“, scrie el cu sinceritate.

Cu siguranță, psihoterapeutul, asemenea unui copil care privește pe gaura cheii în dormitorul părinților, este un factor exterior, un martor la povestea de iubire a părinților, și s-ar putea simți lăsat pe dinafară și gelos. În orice caz, psihoterapeutul nu se identifică doar cu

cel dinafară exclus, respectiv copilul, ci și cu participanții direcți, cu îndrăgostiții.

Totul devine cu atât mai complicat în clipa în care iubirea respectivă este una ilicită și prezintă mai multe componente morale. Asemenea majorității oamenilor, psihoterapeuții pot experimenta mai multe emoții provocate de o astfel de iubire; pot trăi un conflict de natură morală, se pot simți vinovați sau pot să se identifice cu partenerul înșelat; pot simți invidie față de un pacient capabil să facă un lucru pe care ei înșiși ar dori să-l facă; și-ar putea dori să-l transforme pe pacient într-un „om mai bun“ și să-l ajute să pună capăt relației; ar putea avea chiar o fantezie romantică, în care pacientul fugе împreună cu amantul sau cu amanta.

Stau în fotoliu înconjurată de această poveste complexă și o ascult pe Eve, conștientă de faptul că orice căutare a adevărului presupune durere. Ne forțează să încetinim ritmul și să ne examinăm viețile, să înlocuim acțiunea cu reflecția. Care este adevărata semnificație a unei aventuri amoroase? Poate Eve tolera să cunoască forțele din spatele infidelității ei? Poate ea îndura recunoașterea suferinței pe care o poartă încă din copilărie și faptul că această aventură aduce cu sine promisiunea unei alinări? Poate ea să identifice modurile în care mama și bunica ei trăiesc deopotrivă în povestea ei de iubire? Va fi capabilă să supraviețuiască?

*

La următoarea noastră întâlnire, Eve ajunge cu cinci minute întârziere.

„M-am trezit târziu și abia am reușit să ajung“, îmi spune în clipa în care intră în cabinet. „A fost un trafic intens și abia am găsit un loc de parcare. M-am gândit: *Am nevoie de un miracol ca să ajung la timp.*“

O ascult și mă întreb dacă nu cumva îmi dorea să nu fi ajuns la cabinet și să nu fi fost nevoită să înceapă acest proces dureros de autorefecție. Dar aud, în același timp, și surprinderea pe care i-o provoacă faptul că a ajuns totuși, nu doar la ședința noastră, ci poate chiar și la cârma propriei vieți.

„Pare să te surprindă faptul că ai ajuns unde ești acum – un adult funcțional, cu o carieră de succes, cu un soț iubitor și doi copii –, poate că pare un miracol“, îi spun.

Ea zâmbește: „Uneori, nu-mi dau prea bine seama de cum s-au întâmplat toate acestea. Nu-mi vine să cred că e viața mea. Știu c-ar putea părea superficial, dar uneori mă surprinde până și felul în care arăt“, zice ea. „Am fost o fetiță urâtă, «ciudată», cum spuneau părinții mei.“ Se uită la mine și adaugă: „Dar adevărul este că acum nu mai știu nimic. Simt că parcă redevin fetița care am fost odată, fetița care nu avea nimic și pe nimeni. Simt că am distrus tot ceea ce am creat și

că nu voi mai avea o a doua șansă. De data asta nu voi mai reuși.“

Eve nu-și amintește mare lucru din copilărie. Își aduce aminte că era singură perioade îndelungate și că se juca singură, sub biroul din camera pe care o împărțea cu trei frați mai mici. Confectiona omuleți din hârtie și se juca de-a familia. Ei erau familia cea mare pe care spera s-o aibă la un moment dat, o familie cu mulți copii, care s-o iubească și s-o protejeze și care să-și poarte unii altora de grijă. Spațiul de sub birou era casa lor, iar ea îl acoperea cu o pătură și se ascundea acolo, pentru a se putea juca în voie, fără să fie întreruptă.

„Era o scenă pe care o repetam la nesfârșit“, îmi spune. „Era ziua de naștere a fetiței și nimeni din familie nu-i spunea «La mulți ani!» O ignorau, o insultau și o atacau. Era cea mai urâtă zi din viața ei, iar ea stătea într-un colț al casei și plângea în tăcere.“

Scena se încheia mereu cu o transformare: brusc, într-o clipă, totul se schimba. Fetița respinsă descoperea că totul fusese o greșeală, modul familiei de a ascunde o mare petrecere-surpriză, pe care o plănuiseră în cinstea ei.

„Își dă seama că nu a fost decât o farsă“, zice Eve pe un ton copilăresc, iar eu știu că-mi povestește despre modul în care, pe vremea când era copil, sperase ca totul să se dovedească a fi doar o greșeală, îmi spune despre cum își dorise ca totul să se schimbe într-o zi. Dorința de transformare jucase un rol important în fantezia aceea din copilărie. Visa la cum avea să-și transforme urâtenia în frumusețe, disperarea – în speranță, neajutorarea – în forță, ura – în iubire și tot ceea ce părea mort – în viață. Și se întâmplase. Fetița se transformase într-o femeie frumoasă, puternică și plină de succes. Și-a făcut familia pe care și-o dorise. Dar, în clipa în care fiica ei împlinise 12 ani, începuse să se simtă brusc goală, ca și cum ar fi murit pe dinăuntru încetul cu încetul.

„Apoi, l-am întâlnit pe Josh“, spune ea. Tace o clipă, se întoarce și privește pe fereastră. „Are grijă de mine, de parcă aș fi o fetiță“, adaugă încet, ca și cum ar vorbi cu sine. „Are grijă de mine, așa cum n-a mai făcut-o nimeni, așa cum îmi imaginez c-a avut mama grijă de bunica.“

Urmez asocierile pe care le face Eve și pășesc împreună cu ea în istoria familiei ei, în dormitorul în care zace bunica și în care mama ei, Sara, pe vremea aceea în vârstă de 12 ani, stă întinsă alături de ea. Observ că este exact vârsta pe care o avea fiica ei, în momentul în care Eve își începuse relația cu Josh.

Bunica Evei a fost bolnavă de cancer la ficat vreme de doi ani. A făcut radioterapie și chimioterapie și s-a aflat în remisie o perioadă scurtă, după care boala a recidivat. A făcut mai multe ședințe de chimioterapie, dar boala a continuat să se agraveze. Sara avea 14 ani când a murit mama ei.

„Mama, ca și mine, a fost cea mai mare dintre cei patru copii ai familiei și singura fată. A fost principala îngrijitoare a mamei ei, fiind o fiică responsabilă și devotată. Mi-a povestit că mama ei zăcea în pat toată ziua, cu febră mare, iar ea se străduia s-o ajute, aducându-i gheață și prosoape ude, pentru a ține temperatura sub control. Însă nimic nu funcționa. Pe măsură ce timpul trecea, episoadele febrile începeau tot mai devreme în timpul zilei și durau toată noaptea. Bunicul se mutase în sufragerie și dormea acolo; mama se trezea în mijlocul nopții pentru a o verifica pe bunica, iar după orele de școală dădea fuga direct acasă, pentru a vedea dacă nu cumva mama ei avea nevoie de ceva.

În ultimele săptămâni, mama ei abia dacă mai deschidea ochii. Când reușea, părea că privea în gol, nu mai vedea nimic. Mama nici măcar nu mai era sigură că mama ei știa că ea stătea întinsă alături. Pielea îi devenise galbenă, iar gura îi era mereu întredeschisă, ca și cum nu și-o mai putea ține închisă. Pe măsură ce toxinele din ficat urcau spre creier, devenea confuză, iar uneori șoptea lucruri de neînțeles, de exemplu, că trebuia să dea de mâncare la câini, deși ei nu avuseseră niciodată vreun câine. Mama se întreba dacă se referea la vreun câine pe care-l avusese în copilărie, deși nu știa să fi existat așa ceva.

Nu cred că a reușit să treacă vreodată peste moartea bunicii“, îmi spune Eve. „Mi-a povestit de multe ori despre ultimele zile de viață ale mamei ei, ca și cum faptul că-mi spunea despre asta o ajuta să proceseze mai bine sau ca și cum ar fi avut nevoie ca eu să știu fiecare detaliu, pentru ca ea să nu se mai simtă atât de singură.“

În zilele dinaintea morții mamei ei, Sara nu mai mersese la școală. Se ghemuia în pat lângă mama ei, încercând să-i asculte respirația. O liniștea să știe că mama ei încă mai trăia, c-o putea auzi. Dar Sara știa că nu o mai putea atinge pe mama ei; pielea îi devenise atât de sensibilă, încât fie și o atingere blândă o putea răni.

O asistentă de la spital venea la ei acasă în fiecare zi, iar la un moment dat, a chemat-o pe Sara într-o altă cameră și i-a spus că mama ei avea să moară în curând, în câteva săptămâni sau poate în câteva zile. I-a dat o carte verde, în care scria la ce trebuia să se aștepte. Dar Sara n-a crezut-o cu adevărat. Credea că, dacă stătea în pat cu mama ei, reușea s-o țină în viață; că, dacă-și sincroniza respirația cu aceea a mamei ei, ar fi respirat împreună pentru totdeauna.

În ziua în care Sara a împlinit 14 ani, mama ei a inspirat adânc de șapte ori, cât șapte suspine, apoi a expirat pentru ultima oară. Pe față avea un mic zâmbet, dar nu mai trăia.

Eve îmi povestește toate acestea, ca și cum ar vorbi despre moartea propriei mame. Eu am lacrimi în ochi, dar ea nu are. Se uită

la mine și inspiră adânc. Oare se asigură că este încă în viață?

Se foiește în fotoliu: „Ați menționat mai devreme că mama mea avea 12 ani când mama ei s-a îmbolnăvit, și că fiica mea avea 12 ani când eu am început să mă întâlnesc cu Josh. Nu făcusem această legătură. Când facem sex, plâng mereu. Din când în când, îl rog să-mi salveze viața, să mă ducă undeva, să mă conducă undeva departe.“

„Nu este un lucru neobișnuit ca sexul să devină o încercare disperată de a ne vindeca părinții răniți și pe noi înșine“, îi spun eu, iar Eve izbucnește în lacrimi.

„E atât de îngrozitor“, îmi șoptește. „Dacă mamele se îmbolnăvesc și mor când fiicele lor au 12 ani, sigur că eu trebuia să-mi salvez viața“, spune ea. O întreb dacă are vreo amintire de la vârsta aceea, din perioada în care avea aproximativ 12 ani.

Eve mă privește surprinsă. Nu are prea multe amintiri din copilărie.

„Cât de ciudat“, zice. „La urma urmei, pe mine m-a crescut mama, ea a fost cea care a stat acasă cu copiii, dar nu am amintiri despre timpul petrecut cu ea.“ Se oprește și privește pe fereastră. Simt că a plecat din nou de lângă mine și-o aștept în liniște să se întoarcă. În momentul acela, identific relația dintre momentele ei de amorțeală, moartea bunicii și impactul pe care aceasta l-a avut asupra mamei ei.

Mă aud întrebând: „Mama dumneavoastră mai trăiește?“

Eve mă privește și tresare. Amândouă știm c-aș fi știut dacă mama ei, Sara, ar fi murit – mi-ar fi spus –, dar tot am întrebat. Întrebarea mea implică faptul că mama ei este moartă într-o anumită măsură, că a murit acolo, împreună cu mama ei, și că nu a putut fi o mamă funcțională, la rândul ei.

„Tocmai mi-am amintit ceva“, zice Eve. „Când m-ați întrebat dacă mama trăiește, mi-a venit în minte cea mai tulburătoare imagine a copilăriei mele. Nici măcar nu-mi dau seama care e legătura. Imaginea unui câine mort.“

Când aveam 12 ani, am găsit un cățeluș pe stradă, chiar lângă casa noastră. L-am mângâiat, după care l-am pus din nou jos și am pornit spre casă, dar cățelușul m-a urmărit. Îmi aduc aminte că eram foarte fericită. Simțeam că mă iubea, așa că l-am luat iar în brațe și m-am hotărât să-mi iau inima în dinți și să-l duc acasă. Știam că mama n-ar fi fost încântată – n-a vrut niciodată animale în casă –, dar eram hotărâtă să fac totul pentru a o convinge să mă lase să adopt cățelușul.

Îmi aduc aminte c-am intrat în casă, i-am pus cățelușului puțină apă într-un pahar și am căutat-o pe mama. Era întinsă pe pat. Când mă gândesc acum la asta, îmi dau seama că era mereu în pat“, zice Eve, apoi adaugă: „Ha, nu m-am gândit niciodată la lucrul ăsta“, și continuă: „M-am așezat pe marginea patului și i-am spus în șoaptă: «Mamă, am găsit un cățeluș»“.

O ascult pe Eve și-mi aduc aminte de câinii pe care-i pomenise bunica ei înainte să moară. Eve continuă: „Mama n-a deschis ochii, ci doar a bâiguit: «Cum adică l-ai găsit?» I-am spus: «M-a urmărit pe stradă și n-am putut să-l las acolo singur. M-am gândit c-am putea să avem grijă de el și să...»

Mama m-a oprit; avea ochii încă închiși. «Nu», mi-a spus, pe un ton ferm. «Du-l înapoi unde l-ai găsit.»

«Dar, mamă», am zis eu și am început să plâng. «Nu pot. Cățelușul nu are părinți; nu are pe nimeni care să-l îngrijească. Îți promit că nu va trebui să faci nimic. Fac eu totul. Am eu grijă de el. Te rog, mamă, te rog.»

Mama a deschis ochii: «Eve, nu mă înfuria», mi-a spus. «Ai auzit ce-am zis? Du-l înapoi unde l-ai găsit. În casa asta nu vom avea nici un câine.»

Eve pare distrusă. Începe să plângă cu sughituri: „N-am avut de ales, am scos cățelușul în stradă și l-am lăsat acolo. A doua zi l-am găsit mort, de cealaltă parte a drumului. Cineva mi-a spus că fusese lovit de o mașină. M-am gândit atunci că asta se întâmplase numai din cauză că încercase să vină după mine în drumul meu spre casă.“

Eve plânge, iar eu mă străduiesc să-mi blochez propriile lacrimi. Simt furia și neajutorarea ei, în timp ce se identifică cu acel cățeluș abandonat, care, asemenea mamei ei, nu avea o mamă, nu avea pe nimeni care să-l îngrijească. Acel câine, aruncat din nou în stradă, era asemenea ei în copilărie, abandonată iar și iar, mergând singură prin lume, sperând s-o adopte cineva și să-i transforme viața.

Câinele mort reprezenta toată moartea pe care Eve o purta înăuntrul ei: bunica ei moartă, mama ei traumatizată și moartă emoțional, precum și sinele ei mort.

Psihanalistul francez André Green a introdus termenul de „mamă moartă“, cu referire la o mamă indisponibilă, de obicei deprivată și absentă emoțional. Green a descris o mamă traumatizată, distanțată și moartă emoțional. El a explicat faptul că, de obicei, pierderea este aceea care provoacă moartea emoțională a mamei, iar copilul unei astfel de mame este investit cu încercarea de a se conecta cu mama, într-o tentativă de a o revitaliza și de a o readuce la viață. Orice copil a cărui cea mai devastatoare dintre frici este aceea de a fi abandonat va persista în încercarea de a se conecta cu mama lui și va face tot ce-i stă în putință pentru a se simți aproape de ea, compromițându-și inclusiv părți ale sinelui. Când renunță la strădania de a o readuce la viață, încearcă să restabilească legătura prin renunțarea la propria vitalitate. Încearcă să-și întâlnească mama pe teritoriul ei mortifer, ceea ce-l face să intre într-un proces de devitalizare emoțională.

Aspectele intergeneraționale ale morții emoționale sunt prezente

pretutindeni în psihicul Evei. Poartă cu sine această moștenire emoțională și se identifică cu mama ei moartă. Undeva în adâncul ființei ei, și ea se simte distrusă, mortificată, rușinată. Copil fiind, a încercat să transforme aceste sentimente în clipele în care visa să creeze viață, visa să devină mamă și să aibă 100 de copii. Calculase că, dacă ar fi născut de zece ori câte zece bebeluși, atunci 100 de copii devenea un număr cât se poate de realist. Ar fi fost ca o familie de cățeluși, cuibărimdu-se unii într-alții. Fantasma despre o viață plină de iubire, în timp ce lupta cu straturi întregi de moarte.

Dorința de reparație a dat coloratura dorinței sexuale a Evei. Sexul îi servea drept modalitate de a pătrunde în miezul traumei familiei sale. Prin intermediul actului sexual putem atinge abisul, tristețea și disperarea.

„Am nevoie ca Josh să se impună cu forță. Apoi vreau să mă atingă cu blândețe, peste tot“, îmi spune Eve. „Vreau să mă țină cât de strâns poate, să mă lege de pat, să nu mă mai pot mișca, iar el să aibă toată puterea, în timp ce eu nu am de ales și mă încred în faptul că-mi va trata sufletul cu delicatețe. Vreau să mă facă să mă simt mai bine.“

Eve a făcut sex cu Josh, a privit moartea în ochi și a luptat cu ea. Era hotărâtă ca de astă dată să câștige, să repare toată stricăciunea și umilința, să trezească la viață și să regenereze tot ce era mort înăuntrul ei, în trecutul ei, în prezent și, în mod cert, în viitor. Avea fantasma înconștientă că totul era susceptibil de reparație și de iertare și că putea rupe cercul, rămânând pe de-a întregul vie, acum, că fiica ei împlinise 12 ani.

Impulsul spre reparație este unul care aparține forțelor Erosului, forțelor vieții. Este cel mai puternic element al creativității și se bazează pe dorința de a repara răul și de a-i vindeca pe cei dragi. Prin urmare, e dătător de speranță și ajută persoana să se simtă mai vie și capabilă să-și jelească pierderile. „Reparația maniacală“ este mai degrabă defensivă, decât productivă. Este o formă orientată spre acțiune și repetată la nesfârșit, care nu-și atinge niciodată scopul, deoarece vizează triumful și reparația absolută. Ignoră faptul că nu există începuturi complet noi și că iertarea și însănătoșirea presupun durere.

Josh nu putea repara pierderile din viața ei. De fapt, de fiecare dată când își luau rămas-bun, Eve se simțea neajutorată și retrăia acele pierderi. În terapie, ea și-a dat seama că tocmai bălălia pe care credea c-o câștiga era o formă de repetare a trecutului pe care încerca să-l evite. A devenit conștientă de faptul că tocmai lucrul despre care credea că-i salva viața o făcea să devină o mamă absentă și moartă pentru propriii copii și că, în loc să repare trecutul, ea îl repeta. În clipa în care și-a dat seama că fiul ei ar fi putut să moară a fost nevoită să iasă din această buclă maniacală și să înfrunte realitatea,

adevărul dureros al înțelegerii faptului că ceea ce fusese înfăptuit nu putea fi anulat; putea fi doar procesat și jelit.

La finalul ședinței noastre, Eve își încalță pantofii, deschide geanta și-și ia cheile, dar nu-și pune imediat ochelarii de soare. În loc de asta, rămâne o clipă în tăcere, apoi zâmbește: „Știți, cred că astăzi abia aștept să mă urc la volan. Nu știu de ce nu mi-am dat niciodată seama de asta: că a fi șofer înseamnă a alege tu însuși încotro vrei să mergi. Aș putea merge acasă. Sau nu. Depinde numai de mine.“

O privesc pe Eve, în timp ce iese din cabinetul meu, simțindu-mă încrezătoare în ceea ce o privește, pentru prima dată de când ne-am întâlnit.

2. Confuzia limbilor

Nu mă surprinde să primesc un e-mail din partea Larei, care mi-a fost pacientă cu 19 ani în urmă. Lara avea doar nouă ani când părinții ei au pus capăt brusc tratamentului, mutându-se împreună cu întreaga familie pe Coasta de Vest. În anii care au trecut de-atunci m-am gândit deseori la ea, fiindcă îmi aminteam povestea ei neobișnuită și mă întrebam cum îi mai merge. În momentul în care îi văd numele în poșta electronică, e ca și cum m-aș fi așteptat la asta.

„Vă scriu pentru a vedea dacă ne-am putea întâlni“, îmi transmite Lara. „Am 29 de ani acum și atât de multe lucruri despre care mi-ar plăcea să vă vorbesc. Vă mai amintiți de mine?“

E greu să nu ți-o amintești pe Lara. A fost una dintre primele mele paciente-copil, după ce mi-am deschis cabinetul de la New York. Am lucrat cu ea doi ani și adesea m-am simțit inconfortabil, gândindu-mă la situația ei familială nerezolvată, la care am revenit adesea în mintea mea, în anii care trecuseră de atunci.

Povestea Larei a fost unul dintre cele mai tulburătoare cazuri de abuz sexual pe care le-am tratat, iar pe măsură ce a trecut timpul, iar eu am studiat tot mai mult natura aspectelor intergeneraționale ale abuzului sexual, am simțit că eram mai pregătită să le înțeleg. Poate că tocmai dorința mea de a împărtăși aceste gânduri cu Lara a fost aceea care m-a făcut să sper că avea să mă contacteze.

Când am început s-o văd pe Lara, derulam un program de cercetare pe tema abuzului sexual asupra copiilor.

Beatrice Beebe, unul dintre mentorii mei și cercetătoare a psihologiei copilului la Universitatea Columbia, este renumită pentru celebra expresie: *research is me-search*¹. Prin aceasta, ea vrea să spună că oricare cercetare psihologică, inclusiv când nu suntem conștienți de lucrul acesta, reprezintă propria noastră încercare de a ne înțelege și a ne vindeca, deopotrivă pe noi și pe cei care ne-au crescut.

La începutul studiilor mele de cercetare nu știam sigur ce anume căutam. Ce aveam cu adevărat nevoie să știu despre mine și despre lumea din jurul meu? Care era „căutarea de sine“ a mea?

Această întrebare i-am adresat-o fiecărui student cu care am lucrat de atunci, având credința autentică a faptului că, undeva în adâncul ființei noastre, încercăm fără încetare să rezolvăm misterele propriilor minți. Sentimentele stau mereu la baza căutărilor noastre intelectuale, chiar și când raționalizăm lumea din jurul nostru.

Eu mi-am început cercetarea interesată de ceea ce psihanalistul maghiar Sándor Ferenczi a numit „confuzia limbilor“. Făcând

trimitere la povestea biblică a Turnului Babel, Ferenczi se referă la confuzia dintre limbajul tandreței, vorbit de copii, și limbajul pasiunii, folosit de abuzatori. Paradoxul afecțiunii și al exploatarei reprezintă una dintre cele mai des întâlnite confuzii în relație cu abuzul sexual, una care-i lasă pe copii dezorientați și chinuiți. Abuzatorii nu doar îi amenință și-i sperie pe copii; adesea ei le oferă afecțiune, le promit protecție și-i fac să se simtă speciali. Eu mi-am concentrat studiile asupra lucrurilor pe care le-am putea învăța din jocurile copiilor cu privire la experiențele lor emoționale și la vulnerabilitățile lor, fiind interesată cu precădere de documentarea jocurilor care pun în scenă basme și povești care conțin un material emoțional cu semnificație universală. Am ales o poveste anume pentru cercetarea pe care o derulam împreună cu micii mei pacienți: *Scufița Roșie*.

La aproximativ o săptămână după ce proiectul meu de cercetare a fost aprobat, a intrat Lara în biroul meu. A deschis ședința spunând: „Știi ce am putea face astăzi“.

De obicei ne jucam împreună de-a „familia“. Mă ruga să joc eu rolul fiicei, pentru ca ea să poată fi mama, iar prin intermediul acestui joc nu doar am aflat, ci am și simțit cât de greu era să fii o fiică în familia ei. Jucând rolul unei fiice care, asemenea ei, locuia împreună cu părinții – Hanna și Jed – și cu un frate vitreg – Ethan – cu nouă ani mai mare, mi-a permis să știu ceea ce nimeni nu-mi putea spune în cuvinte: că erau cu toții confuzi și speriați și că Lara era aceea care păstra pentru ei toți un secret de familie.

„Ce idee ai?“, am întrebat-o, iar răspunsul Larei m-a surprins: „Putem să ne jucăm de-a Scufița Roșie?“

Am fost uluită de coincidență. De unde știa că aceasta era povestea pe care o alesesem pentru cercetarea mea și pentru care tocmai promisem aprobarea, cu o săptămână în urmă?

Pe măsură ce experiența mea clinică se îmbogățește, înțeleg tot mai bine cât de conectați suntem, la nivel inconștient, cu oamenii din jurul nostru. Cu Lara a fost prima dată când am experimentat asta, însă nu avea să fie și ultima. De atunci am trăit multe coincidențe bizare în lucrul cu pacienții mei. Prin intermediul viselor, al reveriilor și al sincronicităților noastre, ne dăm seama că știm unii despre alții mult mai multe lucruri decât ar putea părea.

Lara a zâmbit și a zis: „Tu ești fiica, iar eu sunt mama“.

Am deschis dulapul. Acolo se aflau jucăriile noi pe care tocmai le cumpărasem: o fetiță cu rochie roșie, o mamă, o bunică și un lup.

„Cum rămâne cu bunica și cu lupul?“, am întrebat-o. „Cine îi interpretează pe ei?“

Lara a făcut o scurtă pauză: „Nu avem nevoie de lup“, a zis. „În povestea noastră, nu sunt lupi.“

Cu câteva săptămâni înainte de prima mea întâlnire cu Lara mă întâlnisem cu părinții ei, Hanna și Jed.

Când lucrez cu copii, mă întâlnesc întotdeauna mai întâi cu părinții lor, pentru a aduna informații despre copil și despre familie, dar și pentru a discuta despre scopurile pe care ni le propunem și despre procesul terapeutic. Deși copilul este acela care se află în terapie, adesea părinții sunt cei care au cea mai mare nevoie de ajutor. Copilul exprimă realitatea familiei și devin ceea ce numim „pacientul identificat“, ceea ce înseamnă că el pare a fi membrul „bolnav“ al familiei. De obicei, acel copil duce cu el și exprimă în mod unitar problemele întregii familii. Cele mai multe familii au un astfel de membru care a fost desemnat, în mod inconștient, să manifeste simptomele; cu alte cuvinte, el este acel membru al familiei asupra căruia aceasta din urmă își proiectează patologia. Această persoană, adesea unul dintre copii, va fi cea trimisă la terapie. Când tratăm familiile ca sistem, explorăm rolul copilului ca receptacul al simptomelor întregii familii.

Lara a fost „pacientul identificat“ al familiei ei. Era elevă în clasa a doua și se trezea dimineața cu stări de greață și amețeală, ținându-se de burtă și plângând că nu voia să meargă la școală. Părinții credeau că suferea de anxietate socială. După ce am întâlnit-o pe Lara, am înțeles anxietatea ei într-un mod puțin diferit, dându-mi seama că-și făcea griji pentru mama ei, ceea ce-i îngreuna separarea de ea. Nu era ca și cum Lara n-ar fi vrut să meargă la școală – mai degrabă dorea să rămână acasă cu Hanna, pe care o simțea tulburată și pe care dorea s-o protejeze.

În timpul acelei prime ședințe, Hanna și Jed mi-au spus o poveste neobișnuită și înspăimântătoare. Mi-au explicat că, atunci când Lara avea doar cinci ani, bunica ei, mama Hannei, Masha, făcuse o plângere împotriva lui Ethan, fiul lui Jed din prima căsătorie, acuzându-l că o molestase pe Lara. Ethan avea pe atunci 14 ani, iar serviciile de asistență socială fuseseră trimise la ei acasă pentru a investiga situația. Însă nu fuseseră identificate semne ale unui abuz sexual, iar dosarul fusese închis. De atunci, Masha depusese încă alte opt plângeri împotriva lui Ethan. De fiecare dată avusese loc o anchetă, dar nu fuseseră descoperite dovezi în acest sens și nu fusese nimeni pedepsit.

„Familia noastră e sfâșiată. Nu știm ce să facem și pe cine să credem“, mi-a spus Hanna, în timpul primei noastre ședințe. „N-am mai dormit bine de când a început totul.“

Jed a privit-o pe Hanna și mi-a spus că ea fusese aceea care-l crescuse pe Ethan. Prima soție a lui Jed murise când băiatul avea doar șapte ani, iar din clipa în care se căsătorise cu Hanna, aceasta devenise mamă pentru fiul său. Hanna îl iubea pe Ethan.

„De când mama ei l-a acuzat pe Ethan c-a molestat-o pe Lara, totul s-a schimbat în familia noastră“, a zis Jed. „Am devenit cu toții suspicioși, nu mai știm sigur cine minte și pe cine să credem, pe cine trebuie să protejăm și pe cine să dăm vina.“

Hanna a început să plângă. „Nu cred că Ethan a făcut asta“, mi-a spus. „Chiar nu cred. Îl cunosc atât de bine și o cunosc și pe mama; când vine vorba despre astfel de lucruri, poate fi ușor nebună.“

„Ce înseamnă «astfel de lucruri»?“, am întrebat.

Jed a întins brațul, cuprinzând mâna Hannei. Ea n-a răspuns.

„Această situație a generat foarte multă tensiune între noi“, a zis el. „Hanna a intrat în depresie. Se învinovățește.“

„Pentru ce vă învinovățiți?“, am întrebat-o.

„Sunt mama ei“, a spus Hanna, suspinând. „Eu sunt cea care ar trebui să cunoască adevărul.“ A scos un șervețel din cutie și s-a uitat la mine. „Nu știu, poate greșesc, iar mama are dreptate, poate că s-a întâmplat ceva îngrozitor chiar sub ochii mei. Nu știu cum să-mi protejez fiica.“

A urmat o tăcere lungă, după care Hanna a spus: „Îmi dau seama că poate mama este cea în fața căreia ar trebui să-mi protejez fiica. Propria mamă, pe care o iubesc. Dar de ce să-l învinovățească pe el? De ce ar face asta?“

Hanna și Jed sperau să le spună cineva ce se întâmpla cu adevărat. Tânjeau după adevăr.

„Ce știe Lara despre toată această situație? E conștientă de ce se petrece în jurul ei?“, am întrebat înainte de finalul ședinței.

Jed s-a uitat la Hanna, apoi au tăcut amândoi preț de câteva clipe.

„Acum un an, mama a venit în vizită și i-a spus Larei că Ethan a abuzat-o sexual“, a oftat Hanna. „I-a spus Larei că, în toți acei ani, încercase s-o ajute, «să-i strige strigătul», după cum s-a exprimat ea. Dar că nimeni n-a ascultat-o. I-a spus că n-ar trebui să rămână niciodată singură cu Ethan.“

Jed a încuviințat: „De atunci înainte, Lara n-a mai vrut să meargă la școală. Noi am crezut c-a început să se teamă de oameni, acesta fiind motivul pentru care am decis s-o aducem la terapie.“

Prima ședință se terminase, iar capul mi se învârtea. Simțeam că-mi venea să vomit și mi-am dat seama că tocmai acestea erau simptomele pe care mi le descriseseră părinții Larei când vorbiseră despre ea. Eram curioasă s-o întâlnesc.

În ziua următoare, Lara a venit la cabinet, însoțită de Jed. Îl ținea pe tatăl ei de mână, avea părul lung și negru legat într-o coadă și nu mă privea.

„Îmi place biroul tău“, a zis ea încet, privind în jur, cu un zâmbet timid pe față. Mi-a plăcut Lara, din prima clipă în care am

văzut-o.

În timpul acelei prime ședințe, Lara mi-a povestit despre familia ei și mi-a istorisit cu nonșalanță cum Ethan fusese acuzat de faptul că ar fi atins-o într-un mod neadecvat.

„Bunicii nu-i place de fratele meu“, a zis ea. „Poate chiar îl urăște și vrea să-l vadă ajuns la închisoare.“

Lara vorbea fără emoție despre toate aceste lucruri, ca și cum nu ar fi privit-o în nici un fel. S-a întors să se uite la păpușile din colțul camerei și m-a întrebat dacă putea să se joace cu ele.

Vreme de un an, în fiecare ședință, ne-am jucat, în timp ce stăteam de vorbă. Eu observam jocul și încercam să ascult ce mă învăța despre lumea ei, despre experiența ei emoțională și despre vulnerabilitățile ei.

De vreme ce nu era limpede dacă Lara fusese abuzată sexual sau nu, am hotărât să n-o includ în programul meu de cercetare. Dar apoi m-a luat prin surprindere, sugerându-mi să ne jucăm de-a Scufița Roșie.

„E povestea mea preferată“, mi-a zâmbit. „Doar că în povestea noastră nu sunt lupi, îți amintești?“

*

Cu mulți ani înainte ca povestea să fie adaptată de Frații Grimm, *Scufița Roșie* a apărut într-o variantă scrisă de Charles Perrault, în 1697. Povestea lui Perrault a fost adaptată după un basm popular, iar în momentul în care fetița se întâlnește cu lupul, ea i se adresează cu „domnule Lup“, părând că-l vede ca pe o ființă umană.

În versiunea lui Perrault, în clipa în care Scufița Roșie ajunge la casa bunicii, lupul stă întins pe pat și o roagă să se dezbrace și să i se alăture. Scufița Roșie își face griji din pricina trupului lui dezgolit de haine și spune: „Bunico, dar ce mâini mari ai“, moment în care lupul răspunde: „Ca să te pot îmbrățișa mai bine“. Versiunea lui Perrault se încheie cu lupul care o devorează pe Scufița Roșie, urmând apoi o scurtă poezie care comprimă morala poveștii, și anume că fetițele cuminți ar trebui să fie atente în preajma bărbaților. În ceea ce-i privește pe lupi, adaugă el, aceștia pot lua diferite forme, iar cei drăguți sunt cei mai periculoși dintre toți, mai ales aceia care le urmăresc pe fetițe pe stradă și le intră în case.

Perrault a adus în fața cititorilor lui o versiune ceva mai rafinată a poveștii populare, care avea un conținut încărcat de seducție sexuală, viol și crimă. Versiunea lui vorbește despre natura înșelătoare a lupilor cumsecade, care le fac rău victimelor lor, pretinzând că le oferă ceva special și prezentând perversiunea sexuală ca pe o formă de iubire. Povestea avea să se rafineze tot mai mult de-a lungul anilor, până într-acolo încât aluziile sexuale au fost omise complet, iar ea a devenit o poveste pentru copii.

De vreme ce basmele și poveștile scot de obicei în evidență diferența dintre oamenii buni și cei răi, în feluri care-i ajută pe copii să-și organizeze lumea și să se simtă în siguranță, „lupii cumsecade“ îi aruncă pe aceiași copii într-o stare de confuzie, făcându-i nesiguri de ce este periculos și ce nu este. Copiii abuzați ajung să se simtă ei înșiși răi, să simtă c-au făcut ceva greșit. Această confuzie între limbajul iubirii și cel al perversității îi va bântui mulți ani.

„Tu ești Scufița Roșie“, zice Lara și-mi întinde păpușa cu rochiță roșie. „Merge în vizită la bunica ei“, spune ea, după care adaugă în șoaptă: „Fetița crede că bunica este o femeie bătrână, dar de fapt e un lup“.

„Un lup?“, repet eu cuvintele, și-mi aduc aminte că-mi spusese mai devreme că în povestea ei nu era nici un lup.

„O să vezi“, zâmbește Lara, ca și cum ar ascunde ceva. „O să vezi curând ce vreau să spun. Bunica are foarte multe secrete.“

Dar nu descoperim secretele bunicii, nici măcar nu ajungem la ea acasă. În schimb, Lara îmi dă instrucțiuni ca eu, în calitate de Scufița Roșie, să mă așez sub un copac și să aștept până când vine să mă ia.

„Mă întorc imediat“, spune ea pe un ton ferm.

Se întoarce cu spatele la mine și începe să se joace de una singură.

Sunt lăsată să stau acolo mult timp, știind că am fost desemnată să joc rolul Larei, singură și pierdută în pădure, copleșită de secretele celorlalți.

Stând în tăcere, așteptând ca Lara să se întoarcă, mă simt din nou fetița care am fost odată, când eram lăsată să-i aștept pe părinții mei care trebuiau să vină să mă ia de la magazinul de dulciuri. „Căutarea de sine“ a mea intră în scenă și-mi dau seama ce anume caut. Îmi aduc aminte deodată de ceva ce știusem mereu.

Aveam șapte ani, deci eram mai mică decât Lara. Începusem clasa a doua într-o școală nouă, departe de casă. În prima săptămână de școală, părinții îmi spusese că urma să ne mutăm într-un apartament nou, mai aproape de noua școală, dar că, până atunci, trebuia să-i aștept după cursuri la magazinul de dulciuri, de unde aveau să vină să mă ia.

Zi după zi, mergeam pe jos până la magazinul de dulciuri de la colțul străzii și așteptam, exact așa cum îmi spusese ei. Moshe, proprietarul magazinului, era un bătrânel blând, cu o mustață albă și un zâmbet larg. Îmi plăcea de el. Credeam că și el mă plăcea și eram încântată mai ales de faptul că-mi dădea bomboane.

Când eram mică, nu exista nimic pe lume care să-mi placă mai mult decât bomboanele. Mama, încercând să ne hrănească sănătos, nu era de acord cu dulciurile. Ne dădea, în schimb, felii de mere și fructe

uscate. „Bomboane făcute de natură“, după cum le numea ea.

Prima dată când Moshe mi-a oferit o bomboană am fost încântată și am mâncat-o cât am putut de repede. El s-a uitat la mine și a zâmbit: „Văd că-ți place foarte mult“.

A doua zi mi-a dat o înghețată pe care o păstra într-un congelator din capătul magazinului. „Care-ți place mai mult?“ Avea câte un cornet în fiecare mână. „Vanilie sau ciocolată?“

Am arătat spre cornetul cu vanilie.

„Cum de știam că-l vei alege pe ăsta?“, m-a tachinat el, după care m-a întrebat dacă nu voiam să-mi aleg ceva din spatele magazinului. „Te las să-ți alegi ce vrei“, a zis.

Moshe zâmbea mereu, iar sărutările lui umede mă gâdilau. Din când în când, venea la magazin și soția lui, iar atunci îmi puneă un scăunel în fața magazinului și mă ignora, până la plecarea ei. Când ajungea tata, Moshe îi spunea că fusesem o fetiță cuminte și-mi făcea cu mâna: „Pe mâine!“

Îmi plăcea să-i aștept pe părinții mei acolo, dar, pe măsură ce timpul trecea, mă simțeam din ce în ce mai rău, mi se făcea greață.

„Moshe îți dă prea multe dulciuri“, a zis mama. „De-asta te doare stomacul.“

Dar nu acesta era motivul. Nu știam sigur care anume era; dar știam că nu-mi plăcea când mă strângea în brațe atât de tare. Cu toate acestea, îmi plăcea de el, chiar și când nu-mi plăcea.

În clasa a treia, a început să nu-mi mai placă de Moshe. Ne mutaserăm în noul apartament și încercam să ocolesc magazinul de dulciuri. Abia mulți ani mai târziu am reușit să pun lucrurile cap la cap și să înțeleg ce se întâmplase, de fapt, în acele prime luni din clasa a doua. N-am spus nimănui și nu eram sigură mereu că se întâmplase aievea sau doar îmi imaginasem.

Freud vedea memoria ca pe o entitate fluidă, care se modifică în permanență și este întruna supusă revizuirii. Această dinamică – *Nachträglichkeit*, tradusă ca „efect retroactiv“ – înseamnă că evenimentelor traumatice timpurii li se adaugă noi straturi de semnificație de-a lungul vieții. Freud se referea în mod special la abuzul sexual ca fiind un eveniment supus unui astfel de travaliu retrospectiv, în clipa în care copilul crește și atinge anumite stadii de dezvoltare. Abuzul sexual în copilărie nu este mereu înregistrat de către copil ca fiind traumatizant. Acesta din urmă este copleșit de ceva ce nu poate procesa și înțelege.

Pe măsură ce trece timpul, experiența traumatică este reprocessată. Pe parcursul fiecărei etape de dezvoltare, copilul revede abuzul dintr-un unghi diferit și cu o înțelegere diferită. Când copilul abuzat ajunge la vârsta adolescenței, când devine adult, când face sex prima dată sau când face copii, când copiii lui ajung la vârsta pe care

o avea el în momentul abuzului – în fiecare dintre aceste momente abuzul va fi reprocesat dintr-o perspectivă ușor diferită. Procesul de jelire se modifică întruna și acumulează noi straturi de semnificație. Trecerea timpului nu va estompa neapărat amintirea; aceasta va apărea și va reapărea în diferite forme și va fi experimentată simultan ca reală și ireală.

*

La 19 ani după ce am întâlnit-o prima dată pe Lara, este o zi mohorâtă de la mijlocul lui septembrie, iar eu mă pregătesc s-o revăd. Este și ziua mea de naștere.

În anii care s-au scurs de atunci am născut trei copii. Nu mai lucrez cu copii în cabinet, ci exclusiv cu adulți. Biroul meu se află în același cartier în care se afla și în urmă cu 19 ani, în centrul Manhattanului.

Deschid ușa și o privesc pe tână înaltă din fața mea. Nu o recunosc.

„Am crescut un pic“, zâmbește, ca și cum mi-ar citi gândurile. „Mulțumesc pentru faptul că mi-ați răspuns atât de repede la mesaj și c-ați acceptat să ne întâlnim.“

Se așază pe canapea și privește în jur.

„Îmi place noul cabinet.“

I-am recunoscut zâmbetul și aceste prime cuvinte.

„Exact asta mi-ai spus și când ne-am întâlnit prima dată“, îi spun eu, încercând să-mi dau seama de diverse lucruri legate de ea, din felul în care arată: bluză neagră, fustă lungă de mătase neagră, teniși și oă albastră și un păr lung și drept, despre care îmi aduc aminte că era mai curând cârlionțat. Încerc să-mi dau seama ce s-a întâmplat cu ea în toți acești ani. Unde a fost? Este fericită? A aflat ce se întâmplase cu adevărat?

„Știu că astăzi este ziua dumneavoastră de naștere“, îmi spune spre surprinderea mea.

Încuviințez și zâmbesc. Unele lucruri nu se schimbă. Încă știe despre mine mult mai multe decât îmi imaginez.

„Nu vă faceți griji, nu vă pot citi gândurile“, adaugă, ca și cum chiar mi-ar citi gândurile. „În timp ce încercam să dau de dumneavoastră, am căutat pe Google, iar unul dintre primele lucruri pe care le-am descoperit pe pagina dumneavoastră de Wikipedia a fost data la care v-ați născut. M-am bucurat că ați programat această ședință tocmai astăzi. Chiar voiam să vă fac un cadou.“

În mod tradițional, psihoterapeuții nu acceptă cadouri de la pacienții lor. Contactul cu pacienții este reglementat cât se poate de clar; nu este o relație duală și nu există alte schimburi, cu excepția serviciilor profesionale oferite în schimbul unui tarif fix. Psihanalistul și pacientul au un scop comun, care constă în încercarea de a explora

inconștientul; prin urmare, este interesant de înțeles când și de ce pacientul aduce un dar și ce reprezintă el. În realitate însă, nimic nu face ca un dar să fie mai neapreciat și respins decât analizarea lui.

Lara deschide geanta și-mi întinde o figurină micuță. Este o fetiță îmbrăcată în rochiță roșie. Scufița noastră Roșie.

Mă ia din nou prin surprindere.

„Vă amintiți?“, mă întreabă ea și deodată pare din nou fetița de odinioară.

„Sigur că-mi amintesc. N-am uitat niciodată“, îi spun.

Ne uităm una la cealaltă. Îmi place de ea la fel de mult ca în trecut și mă întreb ce anume a făcut-o să mă caute tocmai acum.

„Am venit să vă văd pentru că am nevoie de ajutorul dumneavoastră“, îmi răspunde la întrebarea pe care încă n-am formulat-o cu voce tare.

Reluăm din punctul în care ne-am oprit în urmă cu foarte mulți ani. Lara îmi povestește despre mutarea familiei ei pe Coasta de Vest. Totul se petrecuse brusc; nici măcar nu avusese ocazia să-și ia rămas-bun.

„Când mă gândesc la asta, probabil că totul pare un fel de fugă“, zice ea. „Fugeam de nefericirea în care trăia familia mea. Dar nefericirea ne-a urmărit și lucrurile s-au înrăutățit din ce în ce mai tare.“

Tensiunea dintre părinții Larei, Hanna și Jed, a devenit de nesuportat, iar patru ani mai târziu au divorțat. Jed și-a pierdut slujba și s-a mutat la Denver. Depresia Hannei s-a accentuat, așa încât mama Larei a fost spitalizată. Fata s-a trezit singură, iar la vârsta de 14 ani, a trebuit să se mute din nou, de astă dată împreună cu bunica Masha.

Lara vorbește, iar eu simt tristețe și îngrijorare. Cum a fost, pentru ea, să se mute din nou și să se despartă de ambii părinți? Să locuiască împreună cu bunica ei, față de care avusese niște sentimente atât de amestecate?

„În momentul acela, lucrurile s-au îmbunătățit de fapt“, continuă ea. „Bunica a fost minunată, iar viața alături de ea a fost mult mai ușoară. Mi-am dat seama de ce o iubea mama atât de mult. M-a sprijinit și a înțeles cât de greu îmi era să mă adaptez la viața aceea nouă. O dată pe săptămână mergeam împreună s-o vizităm pe mama la spital, iar o dată pe lună îl vizitam pe tata. La un moment dat, după ce mama a fost externată, am luat hotărârea să rămân pentru totdeauna cu bunica.“

O ascult pe Lara și-mi aduc aminte de felul în care vorbea Hanna despre mama ei, cum o apăra, cum îmi spunea că, în ciuda faptului că o găsea responsabilă pentru criza din interiorul familiei ei, o iubea și nu o putea învinovăți cu adevărat. În clipa în care Jed se așteptase ca Hanna să rupă relațiile cu mama ei, aceasta refuzase. Acum, Lara este

cea care exprimă aceleași sentimente față de bunica ei. Ceva se schimbase de pe vremea când bunica era lupul cel rău.

„Bunica a crescut în Rusia, împreună cu alți opt frați“, îmi spune Lara. „Ea este cea mai mică dintre toți și singura educată. Prețuiește foarte mult educația și m-a încurajat să termin școala. De fapt, îmi va plăti și taxele pentru studiile doctorale“, zice ea, zâmbind timid. „M-am hotărât să studiez psihologia. Tocmai am fost acceptată într-un program doctoral.“ Apoi chicotește. „Poate că vreau să fiu ca dumneavoastră. Adică, pe vremea când eram mică, ședințele de terapie erau singurele momente în care nu mă simțeam singură. Simțeam că dumneavoastră chiar vreți să mă cunoașteți.“

Lara trage adânc aer în piept. Pare obosită, iar eu îmi dau seama că încearcă din greu să se facă plăcută, să pară dezinvoltă, și nu deprimată, asemenea mamei ei. A fost mereu încredințată altora și, vrând să se asigure că nu era o povară pentru ei, a preferat să aibă grijă de cei din jurul său.

„Ai spus că ai nevoie de ajutorul meu.“ Vocea îmi e mai blândă ca de obicei în timp ce o întreb: „Spune-mi, Lara, ce te aduce azi aici?“

Lara, o vreme, rămâne cu privirea pierdută pe fereastră.

„Vechiul dumneavoastră birou avea ferestre mari, care dădeau spre Biserica Grace, din câte îmi aduc aminte“, zice ea, privind încă afară. „Era o cafenea acolo, peste drum, la care mergeam cu tata în fiecare săptămână, după terapie. El își comanda un ceai de mentă și un *croissant*, iar eu îmi luam o baghetă și mâncam toată ciocolata tartinabilă de pe masă. Stăteam acolo în fiecare săptămână, cufundați în tăcere, mâncam și nu ne priveam unul pe celălalt. Nu m-a întrebat niciodată cum era la terapie. Poate că-i era prea teamă să știe. Iar eu nu mă puteam gândi la nimic altceva decât la pâinea cu ciocolată, pe care mamei nu-i plăcea deloc s-o mănânc și care făcea mai puțin amar finalul fiecărei ședințe. Nu mi-au plăcut niciodată despărțirile.

Îmi aduc aminte că stăteam acolo, peste drum, holbându-mă la intrarea în clădirea dumneavoastră, sperând să vă văd ieșind și făcându-mi cu mâna. Nu voiam să mai vedeți nici un alt pacient după mine. Vă voiam doar pentru mine. Și-mi doream ca tata să spună ceva, să mă întrebe ceva, orice. Chiar și o singură întrebare ar fi fost de ajuns, ca să nu stăm acolo în tăcere. Îmi doream să mă întrebe cu voce tare dacă-mi plăcea ciocolata tartinabilă și care era sortimentul meu preferat. Aș fi arătat spre cea cu alune și poate i-aș fi povestit despre coșulețul Scufiței Roșii, pe care-l pregătiserăm împreună, chiar înainte de finalul ședinței, și despre cum pusesem în el numai dulciuri nesănătoase, și nimic altceva. Mi-aș fi dorit ca el să zâmbească și să spună că știa că-mi plăceau dulciurile, fiindcă observase că-mi comandam mereu cremă de ciocolată, după fiecare ședință de terapie. Dar el nu mă întreba nimic, iar eu nu-mi dădeam seama dacă vedea ce

mâncam sau dacă vedea vreodată ceva legat de mine.“

Lara se oprește și mă privește în ochi.

„Multe dintre întrebările mele din copilărie au rămas fără răspuns. Nu a existat în jurul meu nici un adult care să cunoască răspunsul. Există un mister pe care nu am fost în stare să-l rezolv singură“, spune ea și eu știu la ce se referă.

*

Eu și Lara începem să ne vedem din nou, o dată pe săptămână. Ea își începe programul doctoral, încercând să-și găsească o temă de disertație, „căutarea de sine“ a ei. Mintea Larei ne va conduce la întrebările care nu au fost puse niciodată. Cercetarea ei se va naște în interiorul acestui vid, la fel ca adevărul.

Într-o zi de iarnă, Lara intră în cabinetul meu, ținând în mână o fotografie veche; este o imagine a ei la vârsta de 13 ani, cu un ghiozdan în spate. E îmbrăcată în trening și zâmbește spre aparat.

„Asta e chiar dinainte ca părinții mei să divorțeze“, îmi spune, iar eu o recunosc pe fata din fotografie; seamănă foarte mult cu fetița pe care o cunoscusem cu ani în urmă.

„Nu voi uita niciodată ziua aceea; atunci mi-a venit ciclul prima dată. Mama mi-a făcut această fotografie, după care a sunat-o pe bunica, să-i spună că «au venit musafirii», sau ceva de genul ăsta“ – și se oprește.

„Atunci le-am auzit certându-se prima dată. Mama plângea și striga la bunica. Nu puteam auzi ce spunea bunica, dar știam că era ceva serios. Știam că o supăraseră foarte tare pe mama și mă simțeam îngrozitor. Credeam că totul era din vina mea.

Îmi aduc aminte că atunci am întrebat-o pe mama direct: «Mamă, ce s-a întâmplat?» – «Nimic; e doar între mine și bunica», mi-a spus mama, dar eu nu am renunțat: «Ce ți-a spus? De ce plângi?»“

Hanna i-a spus Larei că mama ei îi ceruse s-o tundă.

„Mama mi-a spus asta și a început să plângă din nou. Credea că era cel mai crud lucru pe care cineva i-l poate face unei fete. Credea că asta e o nebulie. Mi-a povestit că, pe vremea când avea aproximativ vârsta mea și-i venise ciclul prima dată, bunica o dusesse la frizer, fără nici un avertisment, și-i tăiasse părul scurt. Își amintea cum se privea în oglindă, cu lacrimile curgându-i pe obraji. «Arăt ca un băiat», suspinase.

«Dar de ce a făcut asta?», am întrebat-o pe mama, dar ea nu mi-a răspuns. Am întrebat din nou: «Mamă, de ce a făcut bunica asta, când aveai vârsta mea?»

«Uneori, e greu s-o înțelegi pe bunica», mi-a spus mama. «A adus cu ea tradiții ciudate din țara ei, din copilăria ei, cine știe».“

Lara și cu mine rămânem în tăcere. Mă întreb dacă are același gând ca și mine. Își dă oare seama de faptul că bunica ei încerca să-și

protejeze fiica, făcând-o să arate ca un băiat, și nu ca o fată? Încerca să-și protejeze fiica, iar apoi nepoata, de abuzul sexual? Nimeni nu voia să știe. Nimeni nu întrebasese.

Continui să tac, întrebându-mă dacă Lara e pregătită să chestioneze istoria familiei ei.

Dorința noastră de a cunoaște totul despre părinții noștri este un mit. Copiii sunt adesea ambivalenți când vine vorba despre a cunoaște prea mult despre părinții lor. Nu vor să știe lucruri despre sexualitatea părinților lor și adesea evită să cunoască lucruri intime din istoria lor.

„Trebuie să știu ce s-a întâmplat cu adevărat“, spune Lara pe un ton hotărât, arătând cu degetul spre fata din fotografie.

Fetița zâmbește fals.

„Bunica mea“, zice, atingându-și părul lung și drept, „a fost mereu atât de protectoare cu mine. L-a acuzat pe Ethan de abuz, dar apoi, după ce părinții mei au divorțat, totul a fost dat uitării. Nimeni n-a mai vorbit despre asta. Ceea ce a fost ciudat.“

Lara pare serioasă. Deodată, pare mult mai matură decât este, la cei 29 de ani ai ei. Își privește scurt ceasul, calculând cât timp mai este până la sfârșitul ședinței. Știu că are nevoie de timp pentru a-și reconstitui povestea.

„Pe vremea când locuiam cu bunica, mă speria“, zice ea. „Îmi repeta întruna că trebuie să fiu atentă. Îmi spunea lucruri ciudate, de exemplu, că trebuie să port noaptea lenjerie, altfel îmi vor intra viermi în vagin. Îmi spunea asta în șoaptă, iar mie mi se făcea rău. De fiecare dată când vorbea despre corpul meu, începea să şușotească. Iar când venea vorba de sex, limitele ei erau tare ciudate. Vorbea despre lucruri nepotrivite, ca și cum ar fi fost normale, iar despre lucruri normale, ca și cum ar fi fost perverse. Șoaptele ei mă făceau să mă simt murdară, de parcă ar fi avut secrete întunecate care ieșeau la iveală noaptea, după care, dimineța, redevenea bunica mea iubitoare.“

„Pe vremea când aveai zece ani și ne jucam de-a Scufița Roșie, mi-ai spus că bunica din poveste are foarte multe secrete“, îi spun eu. „«O să vedeți», îmi repetai pe vremuri, «o să vedeți». Dar n-am descoperit niciodată care erau aceste secrete. Poate că acum ești pregătită să pui întrebările care n-au fost niciodată formulate.“

*

Lara pleacă să-și întâlnească bunica, pe Masha. Vrea să afle mai multe despre copilăria ei și speră să-și găsească în asta răspunsurile.

Masha crescuse într-o familie dezordonată, cu foarte puține resurse. Părinții ei plecau la serviciu dimineța devreme și se întorceau seara târziu. Cea mai mare dintre surori, care avea 13 ani, devenise principalul îngrijitor. Masha i-a spus Larei că avusese mereu sentimentul că mama ei n-o dorise, că undeva înăuntrul ei, mama

regreta faptul că născuse atât de mulți copii. Masha era o fetiță timidă și o elevă bună. Faptul că excelsa la școală fusese modul ei de a se simți specială și valoroasă.

Într-o noapte, pe vremea când Masha avea zece ani, avusese un coșmar. Avea de multe ori coșmaruri, dar nu-și putea trezi părinții, deoarece știa că s-ar fi supărat. Se strecurase în patul fratelui ei, în vârstă de 15 ani. Fratele ei era cel mai inteligent; era amuzant, curajos și cel pe care-l admira cel mai mult.

El o sărutase.

Începând de atunci, fratele ei o vizitase o dată la câteva nopți. Ea se prefăcea că dormea și nu scotea nici un sunet. El o atingeau cu tandrețe și n-o rănea niciodată. Dimineața se purtau ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

Când Masha avea aproximativ 13 ani și-i venise ciclul prima dată, mama ei îi spusese pe un ton dezinvolt că n-ar fi trebuit să-i mai permită fratelui ei s-o viziteze noaptea.

„Vrei să spui că mama ei știa?“, întreb eu, nereușind să mă abțin și întrerupând-o pe Lara, care este încă zguduită de ceea ce a aflat.

Lara încuviințează. „Da, dar n-au vorbit niciodată despre asta. Ea n-a spus nimănui.“

Experiențele neprocesate găsesc mereu modalități de a reveni la viață, de a se pune în act iar și iar. Amintirea refulată a Mashei revenise la viață în același fel în care, de obicei, revin astfel de amintiri. Se furișase în mintea ei în mod neașteptat, pusă în mișcare de evenimente ulterioare. Ethan și Lara îi aminteau Mashei de ea și de fratele ei. Relația apropiată dintre un frate și o soră îi trezise propria amintire refulată și bunica simțise nevoia urgentă de a-i oferi Larei protecția de care ea nu avusese parte niciodată, de a fi părintele pe care și-l dorise mereu pentru sine. Solicitarea ei ca Larei să i se taie părul fusese o încercare de protejare a fetei, în același fel în care Masha crezuse că-și protejase propria fiică, pe Hanna, de îndată ce devenise femeie. Prin intermediul Larei, Masha își re trăia propria experiență de abuz, pe care nu reușise niciodată s-o proceseze pe deplin.

Abuzul sexual este una dintre experiențele cele mai traumatizante și mai generatoare de confuzie din câte cunoaștem. Aspectul intergenerațional al abuzului sexual este unic prin modul în care fiecare generație o copleșește pe cea care urmează și o împovărează cu propria dramă sexuală.

Lumea generației următoare este adesea sexualizată în același mod în care victima a fost sexualizată în copilărie. Urmașii se simt inundați de sexualitatea neintegrată a părinților lor și de limitele lor derutante. După cum spune Lara, lucruri inocente, banale, precum lenjeria intimă pe care o purta noaptea, erau încărcate de semnificații

sexuale. Adultul – în acest caz, bunica Larei – care încearcă să-și înțeleagă propriile sentimente îi comunică adesea copilului o anumită confuzie legată de ceea ce e sigur și de ceea ce nu este. Confuzia originară dintre inocență și perversiune este pusă în scenă prin intermediul generației următoare, cu seducție, promiscuitate și interdicții, toate întrețesute între ele. Generația următoare descrie, de obicei, felul în care a crescut, cu un sentiment constant și vag de violare, care doar mai târziu, în terapie, este înțeles ca fiind în relație cu violarea limitelor pe parcursul istoriei de abuz sexual din familia respectivă.

În articolul ei „Enduring Mothers, Enduring Knowledge: On Rape and History” („Mame îndurătoare, cunoaștere îndurătoare. Despre viol și istorie”), psihologul Judith Alpert descrie felul în care abuzul sexual își poate face simțită prezența în mintea generației următoare. Folosindu-și propria experiență din copilărie, ea discută maniera în care gândurile și „amintirile” traumatice pot fi transmise de la părinți și bunici și pot apărea la nivelul minții copiilor, care le recunosc ca fiind ale lor. Acest fenomen îi lasă pe toți, atât pe copil, cât și pe îngrijitori, într-o stare de confuzie care se află în miezul abuzului sexual. La fel ca în cazul Larei, provocarea este aceea de a conține toate generațiile într-o singură minte – bunica, mama și copilul –, ca victime ale abuzului sexual și ca moștenitoare ale unei istorii intergeneraționale de abuz sexual.

Masha, care își retrăia propria traumă neprocesată, și-a distrus familia cu ideea că fratele Larei o abuza sexual. Lara era din ce în ce mai copleșită. Era ca și cum ar fi retrăit sentimentele refulate ale bunicii ei. Prin intermediul ruminațiilor nesfârșite ale familiei ei și prin introducerea prematură a sexualității, Lara simțea intruziunea la nivelul corpului, iar în felul acesta scena abuzului sexual era rejucată.

„În timp ce stăteam acolo, cu bunica, săptămâna trecută, iar ea îmi povestea despre copilăria ei, am izbucnit în plâns. Ea, nu“, îmi spune Lara, în timp ce lacrimile i se rostogolesc pe obraz. „Am încercat s-o ascult, așa cum mă ascultați dumneavoastră pe mine, și s-o ajut să înțeleagă că-mi poate spune orice, că n-o voi judeca și că vreau cu adevărat s-o cunosc.

La un moment dat, s-a oprit și mi-a spus că nu mai vrea să vorbească despre asta. Dar a continuat, iar eu n-am scos o vorbă. A început să se învinovățească, spunând că ea fusese cea care se strecurase prima dată în patul lui. Apoi a început să-și pună la îndoială amintirile și mi-a spus că totul părea mai rău decât fusese în realitate, că lucrurile erau altfel pe vremea aceea.

Înainte să meargă la culcare mi-a pregătit o cană cu ceai și m-a servit cu o bucată de prăjitură de ciocolată, pe care o făcuse special pentru mine.

«Știu cât de mult îți place ciocolata», mi-a spus bunica și m-a îmbrățișat. Apoi și-a pus mâinile pe umerii mei, asigurându-se că o priveam în ochi. «Lara, te rog să nu iei asupra ta problemele mele», mi-a spus. «Nu vreau să fii tristă din pricina lucrurilor care mi s-au întâmplat mie. Oamenilor li se pot întâmpla lucruri mult mai grave. Așa e viața; viața mea nu e cu nimic specială.»

«Dar a trebuit să păstrezi secretul ăsta atât de mulți ani, bunico», i-am spus și am îmbrățișat-o cât de strâns am putut.

«N-am păstrat secretul. Era ceva ce nu-mi aminteam mereu. Secretul s-a păstrat singur.»

Cred că mi-am descoperit căutarea de sine“, îmi spune Lara, în timp ce-și șterge lacrimile.

Va începe să studieze impactul chinuitor și înșelător al incestului și al abuzului sexual asupra generației următoare, acele aspecte care sunt dificil de documentat, deoarece par experiențe iraționale, tulburătoare și neformulate, însă pe care Lara le-a traversat în propria copilărie. Amândouă recunoaștem că o modalitate de a înfrunta această transmitere de la o generație la alta este aceea de a procesa experiențele și de a-i ajuta pe ceilalți să le procese și să și le depășească. Demonii au tendința de a dispărea în momentul în care aprindem lumina.

3. Sex, sinucidere și ghicitoarea durerii

„Sunt blestemat“, spune Leonardo în șoaptă, privindu-mă direct în ochi. „Știți ce spun?“ Apoi declară ferm: „Știți ce vreau să spun. Sigur că știți.“

Leonardo a venit prima dată în cabinetul meu în urmă cu doi ani, după despărțirea de partenerul lui de atunci, Milo. În primele luni nu se putuse opri din plâns. Spunea că, deși știa bine că el și Milo nu se înțeleseseră prea bine, durerea i se părea de nesuportat.

Au trecut de atunci doi ani, iar agonia în care trăiește este aceeași. Încă se simte paralizat, pierdut. Îmi spune că nu este pregătit să cunoască pe altcineva și se teme că va rămâne toată viața nefericit.

„Într-un fel sau altul, sunt blocat“, spune el și cădem amândoi de acord asupra faptului că deja durerea nu mai are legătură doar cu Milo. Încercăm să înțelegem ce anume a pierdut în clipa în care relația respectivă s-a încheiat.

Separările sunt morți emoționale, pe care trebuie să le jelim. Printr-o despărțire, pierdem întotdeauna mai mult decât persoana pe care o iubim. Pierdem o viață, un viitor, toate lucrurile la care am visat și sperat. Și, dacă înțelegem *pe cine* am pierdut, s-ar putea să nu înțelegem *ce* am pierdut.

Leonardo și cu mine încercăm să înțelegem ce anume continuă el să jelească.

„Vreau să merg înainte“, îmi spune. „Eu și Milo am fost împreună doar un an, iar eu sunt în doliu de doi ani“, zice el, pe un ton iritat. „Mi-aș dori să-mi puteți programa creierul și să-mi distrugeți anumite părți ale memoriei, ca să uit de trecut și să mă pot îndrepta spre viitor.“

Înțeleg că durerea continuă îl face să-și dorească să șteargă trecutul și să nu se mai uite niciodată în urmă. Se simte bântuit de trecut. Însă, deocamdată, nu ne este clar nici una dintr-acestea de ce se întâmplă asta.

„Nu-l mai iubesc pe Milo și, cu toate acestea, simt că am pierdut o parte din mine, iar acum sunt forțat să trăiesc fără ea. Și doare atât de tare“, spune el. „Cum își revin oamenii după o pierdere fără a simți că o parte din ei a dispărut pentru totdeauna? Își revin oare cu adevărat?“, mă întreabă el, plonjând direct în ghicitoarea durerii.

Freud a revenit de nenumărate ori asupra modului său de a gândi durerea, formulându-și teoriile și reformulându-le de-a lungul anilor. Una dintre chestiunile pe care le-a investigat s-a referit la măsura în care oamenii renunță la persoanele pe care le iubesc și s-a

întrebat dacă o parte din ei rămâne mereu legată de obiectele iubirii.

Gândirea lui Freud a fost influențată de dorința sa de a înțelege propria durere. A suferit pierderi dureroase, precum moartea fiicei sale, Sophie, provocată de complicații date de gripa spaniolă, și moartea tragică a iubitului său nepot, Heinele, în vârstă de numai patru ani și jumătate. Potrivit biografiilor lui, moartea acestui nepot a fost singurul moment în care Freud a plâns și s-a referit la sine ca fiind în depresie.

La început, el a explicat că doliul este un proces de desprindere treptată și de rupere a legăturilor cu cel pe care l-am pierdut. Din această perspectivă, un proces sănătos este acela în care instinctul vital este mai puternic decât dorința de reunire cu cel mort (ceea ce el a numit „instincte de moarte“), așa încât ne detașăm încetul cu încetul și slăbim energia investită în persoana iubită, ceea ce poartă numele de „cathexis“.

Mai târziu, Freud și-a extins gândirea în această privință, făcând o distincție între doliu și melancolie. A descris doliul ca pe un proces în care lumea pare săracă și goală, în timp ce, în melancolie, persoana însăși este aceea care se simte pustie și goală. Își pierde interesul față de lumea exterioară, precum și capacitatea de a iubi, iar stima de sine este diminuată. Melancolia, potrivit lui Freud, este un proces inconștient, prin intermediul căruia, în loc de detașare și de retragere a investiției emoționale dinspre persoana pierdută, melancolicul conservă și păstrează persoana vie înăuntrul lui, identificându-se cu cel decedat. Dacă cel mort devine persoana mea, iar eu sunt el, atunci nu mai există nici o pierdere. Păstrarea ca prizonieră în interior a persoanei pierdute reprezintă o negare a pierderii, dar, în același timp, transformă melancolicul într-un prizonier al acesteia. Drept rezultat, melancolicul își pierde părți ale propriei investiții în viață și vitalitate.

Chiar dacă Freud a prezentat doliul și melancolia ca pe două categorii opuse, în realitate, ambele se desfășoară în mod diferit, pentru fiecare persoană în parte. Procesul de jelire este multistratificat, iar o anumită identificare cu persoana pierdută, fie ca urmare a morții sau a despărțirii, va avea întotdeauna loc. Asemenea lui Leonardo, mulți oameni simt că au pierdut o parte din ei înșiși odată cu pierderea celor dragi. Mulți simt că mor împreună cu cel decedat și luptă împotriva identificării melancolice cu cel pe care l-au pierdut.

Chestiunea pe care Freud și mulți alții, pe urmele lui, au încercat s-o exploreze a fost ridicată de întrebări asupra a ce înseamnă un proces de jelire sănătos și cât de mult putem renunța cu adevărat la cei pe care-i iubim.

În 1929, Freud îi scria o scrisoare psihanalistului elvețian Ludwig Binswanger, fondator al psihanalizei existențiale:

„Știm că durerea acută pe care o simțim după o astfel de pierdere își va urma propriul curs, dar și că vom rămâne pentru totdeauna neconsolați și că nu vom găsi niciodată un substitut. Indiferent de ce anume va umple acel gol și chiar dacă va reuși să-l umple cu totul, acest conținut va continua să rămână altceva. Și, de fapt, chiar așa trebuie să fie. Este singura modalitate de a perpetua iubirea la care nu vrem să renunțăm.“

Aici, Freud scoate în evidență faptul că persoana iubită este mereu prezentă, chiar dacă, încetul cu încetul, umplem golul lăsat în urmă de absența ei. O parte din noi merge înainte, iar o alta, mai ascunsă, rămâne „altundeva“, conectată la iubirea aceea și loială ei.

Viața merge înainte, iar noi ne vedem și revedem despărțirile și pierderile. Iar și iar le jelim, de fiecare dată dintr-un loc diferit. Ne gândim la ele, descoperim noi straturi, procesăm din unghiuri diferite. Le acceptăm și le dăm semnificații noi.

Procesul de separare presupune o renunțare treptată la atașamentul față de persoana respectivă. În multe cazuri, ceea ce poartă numele de „durere melancolică“ este rezultatul unei pierderi pe care nu suntem capabili s-o înțelegem pe deplin și pe care, din această cauză, n-o putem elabora, renunțând la ceea ce am pierdut. Eu și Leonardo ne întrebăm în ce fel a încercat el să jelească ceva ce deocamdată nu poate înțelege și identifica. Este imposibil să jelești o pierdere neidentificată și, cu toate acestea, în absența unui proces de jelire, viața persoanei devine prizoniera morții.

*

„Știți că vă spun mereu că sunt blestemat?“, începe Leonardo următoarea ședință, supărat. „Acum Milo îmi bântuie până și visele.“

Îmi povestește că l-a visat din nou pe Milo. În vis, el bătea la ușa băii, strigându-l pe nume.

„Nici măcar nu știu ce înseamnă visul ăsta“, spune Leonardo. „A bătut la ușă cu putere, încercând să mă oblighe să-i deschid“ – iar acum pare furios: „Încearcă să mă forțeze să ies“.

„Să vă forțeze să ieșiți“ – repet aceste cuvinte și amândoi observăm asocierea cu orientarea homosexuală a lui Leonardo.

„Știți bine că, în familia mea, nu e mare lucru să fii homosexual. Mereu am avut impresia că mama a fost chiar fericită că nu-i aduceam acasă fete, iar tata a fost foarte înțelegător în privința asta. Mereu mi-a spus, până în ziua în care a murit, că tot ce contează e ca eu să fiu fericit.“ Leonardo rămâne o clipă pe gânduri, după care adaugă: „Cred că atitudinea lui avea de-a face cu faptul că tatăl lui s-a sinucis, pe vremea când tata era copil. Nu voia decât ca eu să fiu fericit. Îi era frică de tristețe.“

Știu la ce se referă. Bunicul lui Leonardo se sinucisese, când tatăl lui Leonardo, Jim, era mic. Cu câteva zile înainte să împlinească 40 de

ani, se încuiase în baie și se spânzurase. Fiul lui în vârstă de nouă ani, Jim, bătuse în ușă, după care alergase plângând la mama lui, care-și descoperise mult prea târziu soțul spânzurat.

„Timp de foarte mulți ani, acesta a fost secretul nostru de familie“, a zis Leonardo. „Bunica nu le spunea niciodată celorlalți adevărul. Le zicea că fusese o moarte subită. Dacă insista cineva, mințea și spunea că făcuse atac de cord în timp ce-și făcea baie, și că se înecase. Erau atât de rușinați de cele întâmplare, ca și cum acest gest ar fi putut spune ceva îngrozitor despre noi.“

„Ce secret greu de dus“, îi spun, iar Leonardo încuviințează.

„Ce credeți că înseamnă acest vis?“, mă întreb.

„În visul dumneavoastră, Milo este acela care bate în ușa băii“, spun eu.

Leonardo pare puțin încurcat: „Da, mă imploră să deschid ușa, exact așa cum îmi imaginez c-a făcut tata, pe vremea când era copil. Cât de ciudat! Ce credeți că spune asta? În ce fel sunt conectate despărțirea mea de Milo și sinuciderea bunicului?“

Deocamdată, nu cunosc răspunsul, dar, asemenea lui Leonardo, și eu îmi dau seama că Milo îl înlocuiește în acest vis pe tatăl lui, care bate la ușa băii. Îl rog să-mi spună mai multe.

„Cred că tata știa, adânc înăuntrul lui, că tatăl său era nefericit și că nu-și mai dorea să trăiască“, zice Leonardo. „Nu spun că știa că avea să se sinucidă, însă adevărul este că tata s-a simțit vinovat vreme de foarte mulți ani, ca și cum ar fi putut să-l salveze în vreun fel. Mi-a spus povestea asta de foarte multe ori; chiar și în ultimii ani de viață continua să vorbească despre asta. Spre deosebire de bunica, sau poate ca răspuns la încercările ei de a ascunde totul, tata refuza să păstreze secretul. Cred că aveam aproximativ cinci ani când l-am întrebat prima dată cum a murit tatăl lui, iar el mi-a spus adevărul. Cred că nu voia ca eu să cresc ducând povara secretelor.“

„Îmi mai puteți spune o dată povestea?“, îl întreb. „Povestiți-mi ce-și amintea tatăl dumneavoastră despre ziua în care a murit tatăl său.“

„Tata mi-a spus povestea asta de atât de multe ori, încât o văd în minte, ca și cum m-aș uita la imaginile unui film“, răspunde el. „Mi-l imaginez lovind cu pumnii în ușă, strigându-l pe nume pe tatăl său, implorându-l să deschidă ușa. Da, și-l văd plângând noaptea cu fața ascunsă în pernă, învinovățindu-se pentru faptul că nu reușise să salveze viața tatălui său: poate că, dacă ar fi fost mai puternic, ar fi reușit să spargă ușa sau poate că, dacă tatăl lui l-ar fi iubit îndeajuns, nu l-ar fi părăsit.“

Ochii lui Leonardo se umplu de lacrimi. „E un gest extrem“, spune el, „să te sinucizi, când ai acasă trei copii mici. Nu știu. Vreau să simt compasiune pentru bunicul, dar nu reușesc decât să mă înfurii

pe el.“

Sinuciderea, cu precădere sinuciderea unui părinte, are implicații serioase pentru membrii supraviețuitori ai familiei. Aceștia sunt copleșiți de sentimente conflictuale de devastare, tristețe, furie și rușine. Îi lasă cu o încărcătură atât de mare de vinovăție, încât, pentru a-i putea face față, o proiectează în afară. Vinovăția se transformă în învinovățire, iar întrebarea „A cui e vina?“ devine adesea calea principală de eliberare a vinovăției intolerabile.

Sinuciderea este explicată, în mod tradițional, ca o redirecționare către sine a impulsului îndreptat la origine spre ceilalți. Acest act de distrugere lasă generațiilor viitoare o moștenire încărcată, acestea rămânând cu fantomele actului sinucigaș. Moștenitorii se vor lupta cu bezna sufletească și cu secretele îngropate ale trecutului, iar adesea și cu propriile dorințe sinucigașe. Mulți dintre ei vor investi excesiv în bunăstarea celorlalți, ca o metodă de compensare a vinovăției neprocesate. Fantasma lor ar putea fi aceea de a-i salva pe ceilalți, așa cum n-au reușit s-o salveze pe persoana care s-a sinucis.

Sinuciderea poate deveni un mit de familie, de obicei încărcat cu întrebări la care nu s-a oferit un răspuns.

Mă întreb cu voce tare: „Care e povestea din spatele sinuciderii bunicului dumneavoastră? De ce a făcut gestul acesta?“

„Și eu mă întreb asta deseori“, îmi răspunde Leonardo. „Vă voi spune cea mai nebunească teorie pe care o am“, zice el, după care se oprește și se cufundă într-o lungă tăcere.

„Pare că aveți un secret“, îi spun.

Leonardo zâmbeste: „Nu l-aș numi chiar un secret. E ceva despre care aveam obiceiul să glumesc cu Milo, un gând nebunesc pe care l-am avut dintotdeauna, și anume că bunicul a fost, de fapt, homosexual și că adevăratul secret pe care l-a păstrat familia mea nu a fost acela al sinuciderii lui, ci al homosexualității sale.“

Leonardo pleacă, iar eu rămân cu sentimentul că anumite straturi ale adevărului rămân nerăzuite, că sunt lucruri nespuse în istoria familiei lui și că există o identificare ascunsă a lui Leonardo cu bunicul său și cu ceea ce crede el că a condus la moartea acestuia. Că o asemenea identificare l-a îndreptat spre o misiune inconștientă, pe care o localizez la nivelul visului său – să-și elibereze familia de rușine și de un destin dominat de autodistrugere.

*

Pe parcursul ședințelor următoare, eu și Leonardo ne cufundăm în istoria familiei sale, încercând să explorăm această identificare secretă cu bunicul: sentimentul că bunicul său mort trăiește în el și că Leonardo trebuie să trăiască ceva pentru el și pentru întreaga familie.

Sunt foarte multe întrebări fără răspuns, dar îmi dau seama că, pe măsură ce vorbim mai mult despre sexualitatea bunicului său, Milo

ocupă tot mai puțin spațiu în mintea lui. Pe măsură ce trece timpul, iar simptomele depresiei lui se diminuează, Leonardo devine tot mai sigur de faptul că a reușit să descopere taina familiei sale și hotărăște că a sosit vremea să afle adevărul.

„Nu voiam să mă simt ca un nebun care a inventat toate teoriile acestea despre propria familie“, îmi spune el într-o dimineață, descriindu-mi cum, în timpul nunții verișoarei sale, care avusese loc cu o noapte în urmă, se hotărâse să-i pună câteva întrebări mătușii lui.

„Era de față toată familia, cele două mătuși ale mele, surorile mai mici ale tatei, și copiii lor. Chiar îmi place de ei și mă bucuram să-i văd, mai ales că-mi plac nunțile, după cum știți.“ Zâmbește: „Patosul acelui «până când moartea ne va despărți» – nu-i așa că e romantic?“ Leonardo e jucăuș, iar eu îi recunosc fantezia legată de romantism și de moarte.

„Mătușile mele au fost foarte apropiate de bunica și m-am gândit că aceea era șansa mea de a afla câte ceva despre anii de dinaintea morții bunicului și de a decela realitatea și ceea ce există doar în mintea mea. Dați-mi voie să vă spun: vestea bună este că nu sunt nebun. Vestea proastă este că lucrurile stau chiar mai rău decât mi-am imaginat.

După ceremonie, una dintre mătuși a venit la mine și mi-a spus cât de tristă era din pricină că tata nu mai era în viață, să se bucure de ziua aceea împreună cu noi. Mi-a spus că se gândise toată seara la el. Asta mi-a oferit prilejul de a deschide discuția. Am întrebat-o dacă nu era tristă și din pricină că propriul tată nu mai era în viață, să-și vadă copiii și nepoții.

«Odihnească-se în pace», mi-a răspuns ea. «Eram doar un copil pe vremea aceea. N-am știut niciodată cum e să crești cu un tată. Știi, tatăl tău, fratele meu mai mare, mi-a fost ca un tată.»

Apoi am întrebat-o fără ocolișuri: «Știi cumva de ce s-a sinucis?» Mătușa n-a avut nici o ezitare: «Leo, vremurile erau altfel atunci. A fost o adevărată dramă. Nu și-a putut trăi viața cum și-ar fi dorit, așa, ca tine.»

Am fost atât de fericit că dumneavoastră și cu mine am discutat despre asta atât de mult timp“, îmi spune Leonardo. „Fiindcă am înțeles imediat. Știam la ce se referea. La început m-am simțit iritat, deoarece credeam că se referea la faptul că persoanele homosexuale sunt acum libere să fie ceea ce sunt, lucru care, în mod evident, nu este în totalitate adevărat. Am încercat să-i spun asta, dar m-a oprit.

«Avea acest secret, iar mama l-a descoperit. Era însărcinată cu mine când a aflat că făcea sex și cu bărbați. Mama nu mi-a spus niciodată cum a aflat. Știu doar că a fost un adevărat scandal. După câteva luni m-am născut eu, iar tata s-a sinucis.»“

Leonardo se oprește. „Vă vine să credeți una ca asta?“, mă

întreabă. „Primul meu sentiment a fost unul de ușurare. Mi-am spus: «Slavă Domnului, nu sunt nebun». Dar apoi m-am gândit: «O, Doamne, bietul bunicul, ce situație îngrozitoare», și am simțit furie față de mătușa mea, din pricina faptului să spusese despre bunicul că făcea sex cu bărbați. Ce lucru disprețuitor, ca și cum n-ar fi vorbit despre un om întreg, cu propriile sentimente.“

Leonardo se oprește din nou. Nu se uită la mine și rămânem amândoi în tăcere, după care începe iar să vorbească: „Acum înțeleg de ce a fost atât de important pentru tata să se asigure că știam că-mi accepta homosexualitatea. Am știut dintotdeauna că asta avea de-a face cu sinuciderea tatălui său, dar nu mi-am dat seama niciodată în ce fel. Și vreau să vă mai spun ceva. Cred că bunicul era îndrăgostit de un bărbat și că de aceea s-a sinucis. Cred că era implicat într-o relație căreia a fost obligat să-i pună capăt. Familia a trivializat totul, făcând să pară că fusese vorba doar despre sex, făcând să pară ceva murdar, pentru a putea fi etichetat drept rău. Dar, de fapt, era vorba despre identitatea lui. Era vorba despre iubire și despre pierdere. Înțelegeți asta?“

Leonardo ridică privirea și se uită la mine. Observ lacrimile din ochii lui.

„Despre asta era visul meu“, spune el. „Dorința tatei de a-și salva propriul tată dintr-o despărțire resimțită ca moarte.“

„De la o moarte pe care bunicul dumneavoastră nu a putut-o jeli până la capăt“, îi spun eu.

Filosoful Judith Butler vorbește despre noțiunea de *grievability*², pornind de la ideea că unele lucruri, vieți sau relații nu sunt considerate valoroase, motiv pentru care, dacă dispar, pierderea lor nu este înregistrată ca atare. Numai viețile recunoscute ca fiind valoroase de către cultură sunt considerate demne de a fi jelite. Unele vieți, unele iubiri, unele rase, orientări sexuale și identități sunt văzute ca fiind mai puțin valoroase, fără a li se recunoaște, adesea, chiar statutul de vieți. Butler scrie: „Această însușire este o precondiție a vieții care contează“.

Este imposibil să jelești ceva nu a fost perceput ca viu. Când iubirea nu este recunoscută ca atare, ea nu poate fi jelită, iar persoana rămâne neconsolată și captivă într-o stare dominată de mistificare.

Așa cum s-a întâmplat în cazul lui Leonardo, pierderea care nu a putut fi jelită până la capăt trăiește într-o formă deplină în inconștientul generației următoare. Oamenii sunt lăsați să proceseze pierderi vechi, care nu le aparțin cu adevărat, și să fie îndoliați pentru ceva ce inițial fusese imposibil de jelit.

*

Leonardo și cu mine începem să punem cap la cap o imagine a contextului în care s-a produs despărțirea de Milo: lupta bunicului său

cu propria homosexualitate și identitate; incapacitatea lui de a jeli pierderea unei iubiri secrete; alegerea sinuciderii, lăsând în urmă un băiețel distrus, pe Jim, care credea că, dacă tatăl lui l-ar fi iubit îndeajuns de mult, nu l-ar fi părăsit.

Multe straturi ale unei pierderi neprocesate. Un secret cunoscut, care închide în el un alt secret, unul interzis.

Ani întregi, tatăl lui Leonardo păstrase cadoul pe care i-l confectionase tatălui său cu numai câteva zile înainte ca acesta să-și pună capăt zilelor. Modelase o mică vază de porțelan, în speranța că l-ar fi făcut fericit pe tatăl său pentru o zi și l-ar fi ținut în viață. Jim se agățase de această vază în copilărie și apoi întreaga viață. După moartea lui Jim, ea îi revenise fiului său, care o păstra pe un raft.

Însă Leonardo nu moștenise numai vaza. Alături de ea se aflau trauma și pierderile generațiilor trecute, pierderi neprocesate pe care le păstra pe raft și care trăiseră în mod simbolic printre lucrurile lui, până când devenise foarte greu de diferențiat între ceea ce-i aparținea și ce nu.

Leonardo își ia geanta: „Poate că nu sunt totuși blestemat“, spune el, în timp ce se îndreaptă spre ușă. „Poate că e doar o poveste tristă, cu un final plin de speranță.“

*

La următoarea ședință, intră în cabinet cu un aer mulțumit. „Am avut o săptămână bună și chiar am cunoscut pe cineva“, spune el. „Mă simt plin de curaj.“

Deschide geanta. „Am adus cu mine ceva ce vreau să vă arăt.“ Scoate o cutie micuță, învelită în mai multe straturi de hârtie. „A trebuit s-o aduc, să vedeți cât e de frumoasă.“

Iat-o: o vază micuță din porțelan, de culoare albastră – vaza tatălui său.

„Ani întregi“, spune Leonardo, „mi l-am imaginat pe tata copil, ținând în mâini cadoul pe care-l făcuse la școală pentru ziua de naștere a tatălui său, în culoarea preferată a acestuia, albastru. Cadoul pe care l-am văzut de atâtea ori în copilărie și pe care l-am păstrat în șifonier după moartea tatei.“

Leonardo se oprește și răsuflă ușurat: „Abia după ultima noastră ședință“, spune, „mi-am dat seama la ce o foloseam“.

Îmi întinde vaza și mă uit înăuntru, unde văd trei butoni desperecheați.

Mă uit încurcată la Leonardo.

Îmi explică apoi că i-a pus acolo, pe fiecare dintre ei, după ce le pierduse perechea.

Ne privim unul pe celălalt, iar Leonardo ridică din umeri și zâmbește: „Au așteptat aici, în toți acești ani, ca iubiții lor să se întoarcă“.

4. Radioactivitatea traumei

În Israel, Ziua Comemorării Holocaustului, Yom Ha'Shoah, este sărbătoare națională.

În fiecare an, la mijlocul lui aprilie, toată lumea păstrează două minute de reculegere. La ora 10 dimineața, toți copiii stau în cerc în curtea școlii, așteptând să audă sunetul sirenei antiaeriene, dând semnalul pentru tăcerea care va urma. Toată lumea se oprește, indiferent de ce face în momentul respectiv. Pietonii se opresc din mers, oamenii din restaurante se opresc din mâncat și se ridică în picioare și, până și pe cele mai aglomerate autostrăzi, toate mașinile trag pe dreapta, iar oamenii ies și rămân în picioare. E timpul să ne amintim de cei șase milioane de evrei uciși în Holocaust.

În copilărie, am învățat că oamenilor li se pot întâmpla lucruri teribile. Nu a fost o declarație explicită, ci un fapt care – asemenea unui condiment iute adăugat în mâncare – devenise un ingredient obișnuit al vieților noastre. În aproape fiecare bloc locuia cineva de „acolo“, din Europa celui de-al Doilea Război Mondial, un supraviețuitor al Holocaustului. De obicei, știam cine erau acei oameni, chiar dacă nu le cunoșteam poveștile, chiar dacă nu vedeam numerele tatuate pe brațele lor, chiar dacă ne temeam adesea de ei, distruși cum erau de povestea lor de viață.

În curtea școlii, acolo unde auzeam sirena, încercam să nu ne uităm unii în ochii celorlalți, imitându-i pe profesorii noștri, care-și țineau capetele plecate. Încercam din răspuțeri să rămânem serioși, să ne simțim triști, să ne gândim la lagărele de concentrare, la camerele de gazare, să ne imaginăm propriile familii în locurile acelea. Era important, ni se spunea, să nu uităm niciodată. Dar, oricât de mult ne-am fi străduit, odată ce sirena pornea să sune, unul dintre copii începea inevitabil să chicotească, așa că ne acopeream fețele, încercând să nu izbucnim în râs.

Râsul nervos, în timpul momentului de reculegere din Ziua Comemorării Holocaustului, este o amintire obișnuită a multor oameni care au copilărit în Israel, unde poveștile de groază modelează identitatea națională, iar o formă specială de umor negru caracterizează tinerele generații.

Mulți ani mai târziu, la New York, departe de țara natală, constat cu surprindere cât de mulți dintre pacienții mei fac parte din a doua sau a treia generație de supraviețuitori ai Holocaustului. Toți acești oameni înalt-funcționali, plini de succes și productivi, au ceva în comun: fantomele persecuției, care se fac văzute în maniere

imprevizibile și în momente neașteptate. Sub această pojghiță de suprafață poartă cu ei trauma și vinovăția supraviețuitorului.

Am învățat că, încă din copilărie, imaginile și reveriile legate de Holocaust sunt vizitatori frecvenți ai minții lor, chiar și, sau mai ales, ale acelor ai căror părinți nu au vorbit niciodată despre ceea ce s-a întâmplat cu familiile lor în timpul războiului. Amintirile Holocaustului trăiesc înăuntrul lor, fără ca ei să știe, iar aceste gânduri și imagini invazive sunt adesea banalizate. Uneori iau cunoștință de ele abia după ani întregi de terapie.

În clipa în care poveștile lor sunt spuse recunoaștem modul în care istoria familiei le modelează prezentul. Identificăm felurile în care trecutul continuă să fie rejucat în prezent și modul în care ei trăiesc și re trăiesc poveștile nespuse ale familiilor lor.

*

Bunicul lui Rachel a fost unul dintre supraviețuitorii Holocaustului. Pomeneste în treacăt despre asta în timpul primei noastre întâlniri, când o întreb despre istoria familiei ei, însă nu simte că ar avea vreo relevanță pentru viața ei. Cu siguranță, nu acesta e motivul pentru care a venit la terapie.

„În viața familiei mele s-au întâmplat atât de multe lucruri de atunci. Atât de multe lucruri bune. Nu mai e nimic de spus despre asta“ – și Rachel zâmbește, ca și cum și-ar cere scuze. „Fiecare familie poartă o traumă. Asta e povestea noastră și s-a întâmplat cu atât de mult timp în urmă. Câți ani au trecut de la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial?“ Se uită la mine, după care imediat răspunde: „Mai mult de 70, cred. Foarte mult timp. Bunicii mei au murit.“

Bunicul lui Rachel s-a născut la Budapesta și a supraviețuit lagărului de exterminare de la Auschwitz. La sfârșitul războiului a emigrat în America, unde a întâlnit-o pe bunica lui Rachel, provenită dintr-o familie care reușise să fugă din Europa la începutul aceluiași război. S-au îndrăgostit, iar un an mai târziu a venit pe lume mama lui Rachel, singurul lor copil. Bunicul nu vorbea niciodată despre ceea ce se întâmplase în timpul războiului, iar mama ei își descria copilăria ca fiind una tipică pentru suburbiile americane.

Aparent, trauma familiei se încheiase în clipa în care bunicul ei plecase din Europa și lăsase trecutul în urmă. Rachel a început terapia pentru a vorbi despre alte probleme, pentru a discuta despre ambivalența ei în legătură cu ideea de a avea copii, subiect care reprezenta o sursă de tensiune între ea și soțul ei, Marc.

Sunt mereu interesată să înțeleg alegerile de viață ale pacienților mei – de ce aleg sau nu să facă sex, să aibă relații, familie și carieră. Pe măsură ce povestea se dezvăluie, devin tot mai evidente discrepanțele între ceea ce oamenii vor să aibă și ceea ce pot tolera să aibă. De ce atât de mulți oameni își doresc să aibă parte de iubire, dar

nu reușesc s-o găsească? Vrei o carieră, dar nu ai succes? Vrei să mergi înainte, dar te învârți în cerc la nesfârșit?

Se întâmplă adesea ca oamenii să nu poată gestiona sau tolera ceea ce cred că-și doresc. Dedesubtul nevoii de a avea sau de a nu avea se află, de obicei, un alt strat, care ne conduce viețile. Mai există o parte nevăzută și inconștientă în noi, care ar putea acționa împotriva Țelurilor noastre conștiente, atacându-le și chiar sabotându-le. De fapt, tot ceea ce nu cunoaștem la nivel conștient despre noi înșine are puterea de a ne controla și de a ne conduce viața, în același fel în care marea constituie cele mai puternice forțe ale oceanului.

Conflictul se accentuează în special când vine vorba despre schimbare. În spatele dorinței de a face bani, carieră sau copii, am putea localiza o rezistență la schimbare, o ambivalență ascunsă cu privire la procesul de creștere sau o luptă cu separarea și pierderea. Ne-am putea dori o relație romantică, dar, în același timp, am putea să-i opunem rezistență sau s-o respingem, adesea pentru că avem nevoie să ne protejăm de sentimente precum cele de vulnerabilitate, abandon, debusolare sau distrugere. Unii dintre noi rămân loiali, la nivel inconștient, familiei de origine (cu precădere în cazul în care consideră această familie ca fiind superioară altora), ceea ce face să le fie greu să aparțină altor familii. Alții se simt responsabili din punct de vedere emoțional față de unul dintre părinți, motiv pentru care separarea de ei le provoacă anxietate. Își mențin structura din copilărie și se tem de schimbarea poziției, rămânând credincioși miturilor și moștenirilor de familie.

Schimbarea înseamnă, într-un fel, un rămas-bun spus trecutului: copilăriei, rolurilor familiare, sinelui nostru cunoscut. A te dezvolta, a crea înseamnă a te separa și a trăi viitorul ca pe ceva opus trecutului prețuit. Un trecut neprocesat nu ne va permite să mergem înainte. Ne va ține pe loc, precum un gardian al propriilor istorii.

Căutarea adevărului o face pe Rachel să-și chestioneze dilemele. Vrea să știe cine este cu adevărat și care sunt forțele ascunse care-i conduc viața. Ne întrebăm ce parte a sentimentelor ei legate de ideea de a avea un copil este autentică și care e defensivă. Când vine vorba despre acest subiect, noi, psihoterapeuții, trebuie să fim foarte atenți, pentru a nu confunda normele sociale cu scopurile terapeutice. Țelul nostru este acela de a elibera oamenii pentru a-i face să ajungă la propriile decizii. Libertatea de a alege este o realizare a terapiei.

„De ce aș vrea să aduc copii pe lumea asta?“, răspunde Rachel la o întrebare pe care nu am formulat-o, punând astfel pe masă o dilemă profundă, pe care n-o vom înțelege decât mult mai târziu.

În acest moment, discuția despre a avea un copil sau nu pare să existe exclusiv între Rachel și soțul ei, Marc. El crede că ar trebui să facă un copil, în timp ce ea se simte nesigură, confuză și ambivalentă.

Însă conflictul intern al lui Rachel iese repede la lumină și devine limpede că ambele voci, atât cea pozitivă, cât și cea negativă, îi aparțin, iar ea se luptă cu sine. Să facă sau să nu facă un copil?

Rachel vorbește despre fricile ei: „Lumea asta e un loc îngrozitor în care să naști un copil“, zice. Vocea îi este din ce în ce mai puternică. „Serios acum, ce i-aș putea promite unui copil? O lume a războaielor? O planetă care va fi distrusă? Rasism, ură și violență? Ce le vor promite copiii mei copiilor lor? Este atât de egoist să crezi că universul ăsta are nevoie de și mai mulți copii, când atât de mulți dintre ei duc o viață de mizerie.“

Îmi povestește despre planul ei de a pleca din New York și de a se muta într-o altă țară. Se gândește că poate ea și Marc ar fi mai ferițiți în altă parte.

„Unde v-ar plăcea să mergeți?“, o întreb.

„În Israel“, îmi răspunde imediat. Probabil că par surprinsă, deoarece adaugă: „Știu că sunteți născută acolo. Nu din cauza asta îmi doresc să mă mut în Israel. Mereu mi-am dorit să locuiesc acolo, încă de când eram copil. Nu știu sigur de ce.“

Rachel îmi spune că țara pe care eu am lăsat-o în urmă e țara promisă a fantasmelor ei: „Dacă aș avea un copil, mi-ar plăcea să trăiască acolo. Știați că fiecare copil din Israel învață despre Holocaust?“, mă întreabă ea.

Urmează un moment de tăcere. Îmi amintesc de curtea școlii și cum stăteam cu toții acolo, așteptând sunetul sirenei. Îmi amintesc de supraviețuirea Holocaustului care ne vizitase când eram în clasa a doua. Ne-a povestit despre copilăria ei, ne-a spus că, atunci când era de vârsta noastră, mergea desculță prin zăpadă ore întregi, o poveste pe care o invocam de fiecare dată când vreunul dintre noi se plânga că-i era frig.

„N-ai supraviețuit Holocaustului“, ne tachinam între noi.

Îmi aduc aminte că, în vacanța din clasa a cincea, copiii au făcut o listă cu locurile în care oamenii se ascundeau de nașiști. Am discutat despre unde ne-am fi putut ascunde și m-am gândit la poveștile despre mamele care încercau să-și liniștească bebelușii pentru a nu le fi date în vileag ascunzătorile. În noaptea aceea n-am putut să dorm. Mi-l imaginam pe frățiorul meu plângând, în timp ce naștii intrau în apartamentul nostru. În ziua următoare am hotărât să exerseze împreună cu el ascunzătoarea. Am făcut un pachetel cu suzeta și câteva jucării și l-am luat cu mine în dulapul din dormitor. Am stat acolo un timp, care a părut foarte lung. De fiecare dată când auzeam un sunet, îi făceam semn să tacă, asigurându-mă că nu ne dădea de gol. Când o auzeam pe mama venind, ieșeam din dulap și-l așezam înapoi în pătuț. A fost un secret pe care numai foarte mulți ani mai târziu, când fratele meu era adult, i l-am mărturisit.

Naziștii erau mereu prezenți în coșmarurile noastre, iar noi, copiii, eram îngroziți de faptul că oamenii cei răi ne-ar fi găsit și ucis.

„Da, fiecare copil din Israel știe despre Holocaust“, îi spun lui Rachel. „Vă doriți să fi știut despre asta când erați copil?“

„Da. Chiar da. Am auzit despre asta când eram mică, însă n-am învățat nimic despre viețile oamenilor și despre poveștile lor de supraviețuire. N-am văzut fotografii, așa cum am văzut mulți ani mai târziu, cu copii în uniforme vărgate. Știam doar că se întâmplase ceva rău cu familia mea, în Europa.“

Familia lui Rachel încercase să protejeze copiii de această traumă și nu discutasese niciodată despre Holocaust. Rachel rămăsese cu înțelegerea faptului că se întâmplase ceva îngrozitor, dar nu știa ce anume. Avea un sentiment de rău augur, pe care nu-l putea formula în cuvinte. Rachel își dorește să aibă o poveste de familie de spus sau o fotografie, care s-o ajute să înțeleagă ce este real și ce se află doar în imaginația ei.

O întrebare importantă iese la suprafață. Cum e mai bine pentru următoarea generație de supraviețuitori ai traumei – moștenitorii –, să știe sau să nu știe? Mai are asta vreo importanță, de vreme ce trauma înaintașilor noștri își găsește oricum drumul spre mintea noastră?

Cu această dilemă se confruntă foarte mulți părinți, îngrijorați de impactul suferinței lor asupra copiilor, încercând astfel să minimizeze răul făcut. Părinții vor să-și protejeze copiii de povara propriei dureri, iar copiii încearcă să-și protejeze părinții de sarcina de a fi nevoiți să-și dezvăluie trauma. Complicitatea inconștientă dintre părinte și copil este una care are drept scop evitarea durerii și contribuie la refularea acestor experiențe, care devin secrete nerostite.

Descrierea evenimentelor traumatice este copleșitoare și ar putea crea o „traumă secundară“, un disconfort emoțional care se produce în clipa în care suntem expuși la trauma unei alte persoane. Poveștile sau imaginile tulburătoare implică o anumită cruzime: pun din nou în scenă evenimentul traumatic și-i traumatizează pe cei care nu au trăit experiența în mod direct.

În Israel, după al Doilea Război Mondial, supraviețuitorii nu vorbeau despre Holocaust. A fi fost supraviețuitor reprezenta o sursă de rușine, și abia după foarte mulți ani s-a început să se vorbească despre Holocaust, acest lucru devenind o componentă culturală. Cu toate acestea, a fi expus ororilor Holocaustului de la o vârstă atât de fragedă nu are doar un efect educativ, ci îi și traumatizează pe copiii israelieni. Fără să știe pe deplin lucrul acesta, ei trăiesc și re trăiesc istoria Holocaustului.

A-ți aminti și a repune în scenă suferința este o parte a tradiției evreiești, întrețesută în multe ritualuri, precum masa de Pesah, prin intermediul căreia se re trăiește, la nivelul simțurilor și al acțiunilor

noastre, „amintirea“ sclaviei și a eliberării. Repunerea în scenă a traumei leagă trecutul și viitorul, istoria și destinul nostru. Transformă victimele pasive în agenți activi, victimele, în învingători.

Identitatea statului Israel, fondat la numai trei ani după Holocaust, are la bază trauma continuă a persecuțiilor antievreiești și visul de a crea un cămin sigur pentru evrei. Voi discuta pe larg în Capitolul 7 despre această dinamică a transformării pasivului în activ, proces care are drept scop eliberarea victimelor dintr-o situație caracterizată de înfrângere și de neajutorare, în timp ce-și neagă propria agresiune.

Dilema comemorării traumei constă, pe de o parte, din nevoia de a onora victimele, de a prețui o anumită identitate și moștenire și de a încerca să previi comiterea aceluiași crime. Pe de altă parte, ea leagă laolaltă trecutul, prezentul și viitorul. Generația următoare este chemată să se identifice cu cea dinaintea ei, ceea ce o va lega de trauma și pierderile acesteia din urmă.

Când vorbim despre traumă, pășim mereu pe linia delicată dintre prea mult și insuficient, dintre ceea ce este explicit și ceea ce e secretizat, dintre ceea ce e traumatizant și refutat, rămânând într-o formă crudă, neverbalizată. De obicei, suntem prinși în această dualitate dintre cele două extreme, deoarece, când vine vorba despre traumă, reglajul este mereu o provocare.

Rachel îmi spune că și-ar fi dorit să știe mai mult. Povestea ei de familie a fost amuțită, iar trauma neprocesată a familiei ei a devenit un secret refutat, fără cuvinte sau gândire simbolică asociate. Acele secrete viețuiesc în mintea noastră, asemenea unor străini pe care nu-i putem identifica, atinge sau schimba și care trec la generația următoare sub forma unor fantome simțite, dar nerecunoscute.

„Când eram mică, îmi era frică de tot“, spune Rachel și face o pauză lungă. „Știți, când aveam șase ani, am început să dorm cu un cuțit sub pernă“, zice ea încet. „Părinții mei nu știau despre asta. A fost secretul meu. Îmi aduc aminte când am făcut asta prima dată. Era miezul nopții și toată lumea dormea deja. M-am dus la bucătărie. M-am uitat în sertar, am găsit un cuțit cu mâner portocaliu și l-am luat cu mine în cameră.“

„De ce anume vă era frică?“, o întreb.

„În noaptea aceea mă trezisem dintr-un vis înfricoșător. În visul meu țineam în brațe un bebeluș, iar cineva ne urmărea. Trebuia să am grijă de copil, așa că alergam cu el în brațe“ – apoi se uită la mine și adaugă: „Îmi aduc foarte bine aminte asta, fiindcă, după noaptea aceea, am visat același lucru noapte de noapte, timp de foarte mulți ani“.

„V-ați ascuns cu copilul?“, o întreb, aducându-mi aminte de felul în care mă ascundeam în dulap cu fratele meu.

„Nu, nu găseam un loc unde să mă ascund, așa că alergam întruna. Nu era nici un adăpost, nici un loc în care să mă simt în siguranță.“

Mi-o imaginez pe Rachel alergând să-și salveze viața, cu un bebeluș în brațe. Era doar un copil când a început să aibă acest vis recurent. În timp ce stăm de vorbă, îmi vine o mulțime de întrebări: Cine e copilul? Să fie oare chiar Rachel, care nu se simte în siguranță în lumea aceasta? De ce și de cine fugea?

Nu exista nici un adăpost, iar copiii nu erau în siguranță în lumea aceea.

O rog să asocieze liber, să spună tot ce-i vine în minte, când îmi povestește despre vis.

„Naziștii“, încuviințează ea. „E singurul lucru care-mi vine în minte. Poate că sunt la Budapesta, fugind de naziști. Dormeam în fiecare noapte cu cuțitul portocaliu. Dimineața îl ascundeam în birou, iar seara îl strecuram din nou sub pernă, înainte să merg la culcare. Nu am spus nimănui despre asta, până acum.“

„Atunci vă simțeți în pericol, iar acum vă e frică să aduceți pe lume un copil, în lumea aceasta nesigură. Nu vreți ca bebelușul să se simtă așa cum vă simțeți dumneavoastră când erați copil“, îi spun.

„Aș vrea ca fiul sau fiica mea să-mi poată spune absolut orice. Iar dacă e speriat, vreau să-l țin strâns în brațe și să-l ajut să se simtă în siguranță.“

Rachel începe să-și imagineze propriul copil. Cu cât vorbește mai mult despre fricile ei din copilărie, cu atât conștientizează mai bine de ce nu poate suporta ideea de a avea un copil, presupunând că el va experimenta viața la fel cum a făcut-o ea. Modul ei de a-l proteja pe copil este de a nici nu-l mai naște.

Oftează: „Trebuia să-mi ascund panica. Nu puteam vorbi cu nimeni despre asta. Nu voiam ca ei să creadă că e ceva în neregulă cu mine. Frica a fost cel mai mare secret al meu din copilărie“, zice.

Ani întregi, Rachel s-a simțit ca și cum ar fi dus cu sine un secret interzis, dar poate că, mă întreb eu cu voce tare, secretul ei era o modalitate de a păstra secretele celorlalți.

„Care era secretul bunicului dumneavoastră?“, o întreb.

Rachel nu răspunde. Mă privește cu seriozitate.

„Cine știe?“, șoptește apoi.

*

Câteva luni mai târziu, Rachel rămâne însărcinată. Naște o fetiță, pe care ea și soțul ei o numesc Ruth.

Sunt bucuroasă când vine la cabinet cu Ruth, un bebeluș tare mic, cu o fețișoară drăgălașă. Ruth mă privește și zâmbește.

„Sigur că zâmbești“ – Rachel își ține fetița în brațe și-i vorbește cu blândețe. „Îți amintești vocea doamnei de când erai în burta mea“ –

și arată cu degetul spre mine: „Da, știi că doamna a ajutat-o pe mami să te aibă. M-a făcut să-mi dau seama că pot crea un balon de siguranță pentru tine în brațele mele.“

Rachel o lipește pe Ruth de pieptul ei și copilul adoarme. Îmi spune că mama ei alesese numele fetei. Le-a mărturisit lui Rachel și lui Marc că acesta fusese numele pe care dorise să i-l pună lui Rachel însăși când se născuse, numele scris pe lumânarea pe care părinții ei o aprindeau în fiecare zi de comemorare a Holocaustului, însă părinții ei se opuseseră cu vehemență acestei idei.

„Ruth a fost una dintre rudele noastre ucise la Auschwitz“, îmi explică Rachel. „Așa că, în clipa în care mama a vrut să-mi dea numele acesta, bunicii s-au împotrivit, zicând că era o idee proastă. «Nu e nevoie să împovărăm un copil cu numele cuiva care a murit», le-a spus bunica părinților mei, cu lacrimi în ochi. L-a privit pe bunicul, care rămăsese cufundat în tăcere. Mama mi-a povestit că părinții ei aveau obiceiul să spună că bebelușii evrei sunt cea mai importantă dovadă a faptului că naziștii nu au câștigat, că nu ne-au distrus. «Iată generația următoare, chiar aici, sub ochii noștri», a zis bunica. «Ar trebui să aibă un nume mai optimist.»“

Mama lui Rachel a încercat să-și convingă părinții, dar, cu cât discutau mai mult despre asta, cu atât deveneau mai supărați, iar la un moment dat bunicul lui Rachel s-a înfuriat: „Un bebeluș ar trebui îndreptat spre viitor, nu spre vechea lume. Nepoata noastră ar trebui asociată cu fericirea, nu cu oroarea. Ce te-a apucat?“, a strigat el la mama lui Rachel, după care a ieșit din cameră.

„Mama nu-l mai văzuse niciodată la fel de emoționat și nici nu l-a mai văzut vreodată de atunci într-o asemenea stare“, îmi spune Rachel. „Era un bărbat echilibrat și rațional. Aproape că nu-l văzuse plângând vreodată. Mi-a povestit că, atunci când era mică și se simțea tristă, tatăl ei o lua în brațe și o strângea, până când aproape că nu mai putea respira. Apoi o privea și o întreba: «Te simți mai bine acum?» Iar în clipa în care ea încuviința, el o așeza din nou jos și, fără să se privească unul pe altul, plecau fiecare în camera lui. Nu discutau niciodată despre emoții, iar mama nu cunoștea nimic despre trecutul lui. Știa doar că venise de «acolo» și că toată familia lui fusese ucisă la Auschwitz. Nu știa cum de reușise el să supraviețuiască și nimeni nu îndrăznea să-l întrebe.“

Trecutului i se ceruse să fie uitat, ne dăm seama eu și Rachel în clipa aceasta. După cearta aceea, părinții ei au renunțat la idee. I-au pus copilului numele Rachel. În Biblie, Rahela este iubirea vieții lui Iacov, iar părinții lui Rachel știau că ea avea să fie iubirea vieților lor.

Bunicii lui Rachel au murit când ea era foarte mică. Mulți ani mai târziu, când mama ei a sugerat numele de Ruth pentru fetița lor nou-născută, Rachel și Marc l-au îndrăgit imediat.

„Vreau ca fetița mea să fie legată de istoria familiei noastre. Vreau ca ea să știe cine suntem“, îmi spune Rachel. „M-am documentat și am descoperit că Ruth era un nume comun în Ungaria anilor 1930. Sunt sigură că bunicii nu voiau să li se reamintească în permanență de trecut, dar eu, ca generație următoare, nu doar că vreau să-l înfrunt, ci vreau chiar să-l prețuiesc.“ Fața ei se luminează în clipa în care o privește pe Ruth care doarme profund.

Rachel și Marc discută posibilitatea de a se muta împreună cu Ruth în Israel.

„Îmi voi împlini visul din copilărie“, îmi spune Rachel, cu un zâmbet. „Mă simt atât de norocoasă, pentru că Marc se poate angaja acolo. V-am spus oare că o parte din familia lui trăiește în Israel? Eu am crescut cu foarte puține rude. Bunica era singură la părinți; avea o mătușă, cu care nu ținea însă legătura. Iar din partea tatei nu mai era nimeni. Dar aveam la Ierusalim o familie de prieteni, un bărbat care a supraviețuit Holocaustului împreună cu bunicul și care-i era ca un frate. După război, bunicul s-a îndreptat spre America, iar prietenul lui a plecat în Israel. Mergeam la el în vizită vara și-mi amintesc de fiica și de nepoata lui, care avea cam aceeași vârstă cu mine. Sunt sigură că a murit între timp, dar mă întreb dacă familia lui a rămas în continuare la Ierusalim.“

Rachel deschide telefonul și caută printre fotografiile. Găsește o poză din copilărie și-mi întinde telefonul. Este o fotografie care o înfățișează pe ea însăși la vârsta de opt ani, alături de o altă fetiță; se țin de mână și zâmbesc la cameră.

„E făcută în piața din orașul vechi al Ierusalimului“, îmi explică. „Nici nu-mi mai aduc aminte numele fetei. Ne gândim să facem o vizită în Israel primăvara asta, să stabilim detaliile mutării acolo. Poate ar trebui să caut și această familie. Ar fi cu adevărat minunat să o descopăr pe această nepoată, nu credeți?“

*

Cu câteva luni înainte de vizita planificată în Israel, Rachel se trezește într-o noapte, lac de sudoare. Începând de atunci, suferă de pavor nocturn. Imediat după ce adoarme, sare brusc din pat, urlând de groază. E confuză, îngrijorată de ceea ce se petrece cu ea.

Pavorul nocturn e provocat de o suprastimulare a sistemului nervos central, iar cercetările arată că majoritatea oamenilor care suferă de tulburare de stres posttraumatic au astfel de episoade de pavor nocturn. Spre deosebire de coșmaruri, care sunt vise urâte, cu un conținut manifest, pavorul nocturn conține, de obicei, sentimente intense de frică, fără a coagula în jurul lor un fir narativ. Persoana se trezește țipând, fără să aibă nici un vis pe care să-l povestească. Dat fiind că oamenii, de obicei, nu-și amintesc aceste experiențe a doua zi dimineața, nu e deloc surprinzător faptul că pavorul nocturn a fost,

de-a lungul istoriei, pus în seama unor activități paranormale sau a forțelor demonice.

Rachel e supărată. Așa cum i se întâmpla și în copilărie, noaptea se simte în pericol, simte că e pe cale să moară. Se întâmplă ceva înfricoșător, dar nu poate explica ce anume. Simptomele ei sunt în mod clar legate de un conținut emoțional la care nu are acces. Bănuim c-ar putea avea legătură cu apropiata ei vizită în Israel.

Pe măsură ce explorăm natura pavorului nocturn, acesta începe să sufere anumite modificări, fiind treptat înlocuit de un coșmar deja familiar.

„Fug să-mi salvez viața, am în brațe un bebeluș. Este exact același vis pe care-l aveam la șase ani, visul care mă făcea să dorm cu cuțitul sub pernă.“ Rachel pare confuză și frustrată. „N-am mai avut visul ăsta de peste 15 ani. Noaptea trecută a reapărut, doar că, de astă dată, am acasă un bebeluș adevărat, iar bebelușul din vis semăna cu Ruth. Este atât de tulburător“, strigă ea neputincioasă.

Trauma despre care nimeni din familia ei n-a vorbit niciodată îi invadează mintea.

Profesoara Yolanda Gampel, de la Universitatea din Tel Aviv, a identificat ceea ce ea numește „radioactivitatea traumei“, o metaforă împrumutată din domeniul fizicii nucleare. Ea descrie efectele monstruoase și distructive provocate de violența sociopolitică înfiorătoare. Nu ne putem proteja de impactul unor evenimente care au avut loc în urmă cu foarte mulți ani și în regiuni îndepărtate, chiar dacă nu le-am experimentat noi înșine și chiar dacă nu cunoaștem detaliile celor întâmplate. Asemenea emisiilor nucleare, radiația emoțională și fizică a dezastrului se extinde asupra vieții generațiilor următoare. Se manifestă sub forma unor simptome fizice și psihice, o reminiscență a traumei, a unui atac asupra vieții cuiva.

Urmele trecutului sunt pretutindeni. Secrete refulate se transformă în amenințări fără nume. Ele trăiesc în psihicul nostru, asemenea radiației – fără formă, culoare sau miros. Mintea nu poate împiedica invazia psihologică a aspectelor distructive ale trecutului, iar în cazul lui Rachel, trauma familiei ei se joacă și se rejoacă fără încetare.

„Nu știu absolut nimic despre ce s-a întâmplat atunci“, spune Rachel. Ne privim una pe cealaltă, iar ea adaugă: „Bunicul a pomenit odată că au ajuns la Auschwitz într-o zi frumoasă de primăvară. Locul părea verde și liniștit, dar l-a neliniștit ceva: un miros ciudat, pătrunzător, cumva dulce și nefamiliar. Privind retrospectiv, era mirosul morții.“

Tăcem amândouă.

„Bunicul meu era foarte tânăr când a început războiul. Și-a pierdut toate rudele. A fost singurul supraviețuitor.“

„Pe cine a pierdut?“, întreb eu.

„Nu știu.“ În tonul lui Rachel se simte frustrarea. „Vorbea despre vremea de la Auschwitz. Vorbea despre prietenul lui cel mai bun, care supraviețuise împreună cu el. Dar nu ne-a vorbit niciodată despre familia pe care a pierdut-o. Vreau să știu cine a fost Ruth“, adaugă ea, iar eu îi văd în ochi o nouă scânteie. „Înțeleg că aceste coșmaruri sunt cumva declanșate de călătoria pe care plănuiesc s-o fac, dar cred că n-ar trebui s-o amân. Ar trebui să caut familia prietenului bunicului și să aflu mai multe. Îmi datorez asta mie, dar le-o datorez și tuturor alor mei.“

Rachel plănuise ca zborul în Israel să aibă loc la jumătatea lui aprilie, fără să-și dea seama că avea să fie acolo de Ziua Comemorării Holocaustului. Avea de gând să caute vestigii ale istoriei familiei ei și să dea o formă narativă imaginilor tulburătoare pe care le purta înăuntrul său încă din copilărie.

*

Numele este o parte semnificativă a identității noastre. În primele noastre ședințe îi întreb, de obicei, pe oameni care este semnificația numelor lor, îi întreb cine le-a ales și de ce și încerc să aflu dacă au vreo însemnătate specială sau vreo poveste. Numele sunt legate de emoțiile și de speranțele pe care părinții le nutresc în relație cu copiii lor, de cine cred ei că va deveni copilul lor și ce și-ar dori ca el să devină. Numele reflectă sentimentele pe care părinții le au în legătură cu faptul de a avea copilul respectiv. Ele conțin amintiri din trecut, dar și o viziune asupra viitorului.

Copiii sunt adesea numiți după rude sau oameni care nu se mai află printre noi. Copilul ar putea primi numele unei persoane pe care părinții au iubit-o, admirat-o sau căreia i-au atribuit anumite caracteristici. Numele copilului ar putea reflecta anumite așteptări, responsabilități sau roluri. De exemplu, unul dintre pacienții mei a primit numele tatălui mamei sale, care murise cu puțin timp înainte de nașterea lui. În terapie, am legat numele de rolul care-i fusese încredințat la naștere, respectiv acela de îngrijitor al mamei. Mama lui îl descria ca pe un copil matur și responsabil, un copil înțelept, al cărui sfat îl căuta mereu. Un alt pacient a primit din partea mamei sale un nume care însemna „al meu“. S-a dovedit că tatăl său fusese nehotărât în privința ideii de a avea un copil; ea simțise că acel copil era doar al ei.

Așa cum descriu în Partea a doua, există o semnificație profundă în actul de a da unui copil numele unei persoane care a murit în circumstanțe tragice – de exemplu, un copil sau un adult care s-a sinucis ori care a fost omorât. A face acest lucru este adesea o formă de a exprima nu doar dorința de a-l readuce la viață pe cel pierdut, ci și de a repara trecutul și de a vindeca trauma.

La mijlocul lui aprilie, Rachel, Marc și micuța Ruth pleacă în Israel, în căutarea unui viitor, dar și a trecutului, în încercarea de a afla cine a fost Ruth. Ceea ce descoperă este incredibil, deși, în fapt, e cât se poate de credibil. Deodată, totul capătă sens.

La Ierusalim, Rachel, Marc și Ruth întâlnesc familia prietenului bunicului. Acesta murise cu mulți ani în urmă, dar fiica și nepoata lui se bucură să-i vadă. Îi invită în casa din Ierusalim a fiicei.

„I-am vizitat într-o duminică dimineață“, îmi povestește Rachel. „N-am simțit niciodată o briză ca în ziua aceea, la Ierusalim. Am intrat în casa gazdelor noastre, Ruth fiind adormită în marsupiu, și am fost invitați să ne așezăm pe verandă. În timp ce ne așezam, Ruth s-a trezit, iar eu le-am prezentat-o gazdelor: «Ea e Ruth», am zis, iar fiica s-a uitat la mine speriată. N-a rostit nici o vorbă, după care a plecat la bucătărie să aducă ceai și fursecuri. Când s-a întors, mi-a spus: «Ce interesant că i-ai pus numele Ruth. Tata vorbea mult despre Ruth. Spunea că tatăl tău nu și-a revenit niciodată pe deplin după moartea ei. Că o parte din el a murit împreună cu ea.»

Nu știam ce să spun. Eram mult prea jenată să-i mărturisesc că nici măcar nu aveam habar cine era Ruth. Știam de la mama doar că era o rudă care murise la Auschwitz și că numele ei era scris pe lumânarea pe care părinții mei o aprindeau la fiecare sărbătoare. Simțeam că mă sufoc, așa că am tăcut. Marc m-a privit, știind de ce aveam nevoie. S-a întors spre gazda noastră și a întrebat-o dacă ne putea spune tot ce știa despre Ruth.

Apoi am descoperit secretul bunicilor mei. Femeia ne-a povestit că, în momentul în care începuse războiul, bunicul era căsătorit și avea o fiică pe nume Ruth. Era foarte mică atunci când fuseseră deportați la Auschwitz. Soția și fiica lui fuseseră luate și duse în sectorul pentru femei. Nu le mai văzuse niciodată de atunci. Cineva îi spusese că fuseseră duse în camerele de gazare și ucise, la numai câteva ore după ce ajunseseră acolo.“

Rachel îmi spune că, în timp ce stăteau de vorbă, s-a auzit sunetul unei sirene. Gazda s-a scuzat, din pricină că uitase să-i avertizeze.

„Ce moment simbolic“, a zis ea. „Astăzi e Ziua Comemorării Holocaustului. Tradiția cere să stăm cu toții în picioare și să păstrăm un moment de reculegere pentru cele șase milioane de evrei uciși.“

S-au ridicat cu toții în picioare și au rămas așa, până când sirena s-a oprit. Apoi nepoata a spus: „Sunt sigură c-a fost ciudat pentru tine; nici pentru noi nu e niciodată ușor“. Vocea ei era blândă. „Sunt profesoară, iar copiii noștri chicotesc când aud sirena. Îmi aduc aminte că și noi făceam asta când eram copii. Venind dintr-o altă țară probabil înțelegi că este un prea-mult pe care copiii trebuie să-l suporte, că e dificil pentru ei să proceseze oroarea.“

Rachel mă privește și începe să plângă.

Simțim pământul clătinându-se și ne dăm seama că acest coșmar secret a fost modalitatea ei de a trăi amintirea unei traume inimaginabile. În timp ce povestea trecutului capătă formă, vedem fantoma lui Rachel transformându-se într-un strămoș. Are, în sfârșit, o poveste pe care o poate spune și nu mai e nevoită s-o re trăiască iar și iar.

În cameră e liniște, se aud numai suspinele ei înfundate, mai puțin dureroase acum.

PARTEA A DOUA

Părinții noștri: *Secretele celorlalți*

Această secțiune dezvăluie secretele părinților noștri și realitățile ascunse ale vremurilor care au precedat venirea noastră pe lume și copilăria noastră timpurie. Ea explorează pierderea cunoscută sau necunoscută a unor frați și surori și impactul pe care aceasta l-a avut asupra copiilor supraviețuitori și asupra copiilor acestora. Descrie enigmele copiilor nepoțiți – copii proveniți din sarcini nedorite și lupta lor neîncetată de a rămâne în viață. Privește în ochii taților și ai paternității, după care pune în discuție relația dintre reparație și repetiție: dorința noastră de a vindeca trauma părinților, de a le obloji sufletele rănite, ceea ce ne poate duce, în schimb, la retrăirea și la repetarea poveștilor dureroase.

Vorbește despre capacitatea de a accepta faptul că ceea ce nu poate fi schimbat sau reparat ne permite să începem procesul de jeliere. Permisiunea de a ne jeli pierderile și greșelile, dar și pe acelea ale părinților noștri, ne conectează la viață și favorizează nașterea unor noi posibilități.

5. Când secretele devin fantome

Pacientul meu Noah a fost mereu preocupat de moarte. Când avea opt ani, citea în fiecare zi necrologurile publicate în ziar. „Mă întreb cine era persoana asta“, își spunea el, încercând să-și împărtășească interesul cu mama sa. Dar ea ridica din umeri: „Nu poți ști niciodată“.

Dar Noah voia să știe; trebuia să știe. Căuta, investiga. Cine fuseseră toți acei oameni? Pe cine lăsaseră în urmă? Ce vârstă aveau în clipa în care muriseră? Și el, Noah, putea să moară? Și părinții lui?

Câteva decenii mai târziu, Noah vine la mine la consultație din pricina a ceea ce el numește „o obsesie pentru morți“. Vrea să știe totul despre oamenii pomeniți în necrologuri, iar eu vreau să știu totul despre el. Odată cu fiecare necrolog pe care-l aduce Noah în cabinet, așezăm câte o piesă în *puzzle*-ul nostru, căutând ceea ce lipsește.

„Am înțeles“, zice Noah, după ore întregi de cercetare minuțioasă acasă, căutând pe Google, colectând date și detalii ale ultimelor necrologuri. „Cred că știu totul. Acum pot să mă liniștesc.“

Spre deosebire de el, eu nu înțeleg. Având în vedere faptul că-mi lipsesc foarte multe fragmente din povestea de viață a lui Noah, încerc să aștept răbdătoare ca ele să pășească în cabinet. Știu din experiență că, mai devreme sau mai târziu, acestea vor apărea. Nu trebuie decât să ascult în tăcere și să le invit înăuntru.

Noah devine iritat în clipa în care vreo piesă din *puzzle*-ul lui lipsește. Ține ziarul în mână și citește cu voce tare necrologul unei femei pe nume Marie, după care își dă ochii peste cap. „Auziți cât de enervant e lucrul ăsta“, zice. „Cum pot să scrie aici că «Ronald» a fost cel de-al doilea soț al ei? Dacă-l cauți pe internet, descoperi că acest Ronald a fost traducătorul unei cărți pe care ea a scris-o, în urmă cu foarte mulți ani, împreună cu soțul ei – care se numea și el tot Ronald.“

Sunt confuză și mă gândesc, în glumă, că poate femeii îi plăceau doar bărbații pe nume Ronald. Reacția mea e rezultatul faptului că-mi vine foarte greu să urmăresc detaliile, ceea ce mă face să devin anxioasă. Încă nu înțeleg pe deplin interesul lui Noah pentru toate aceste date legate de persoane decedate.

„Ambii ei soți purtau numele Ronald – e posibil așa ceva?“, se întreabă Noah. Îi numără din nou pe bărbații pe nume Ronald, ca și cum ar încerca să demonstreze că există ceva în spatele acestei coincidențe.

Îi păstrează în minte pe cei care au murit și refuză să le dea

drumul. Le îmbrățișează poveștile, ca și cum ar fi ale lui, iar în felul acesta oamenii nu sunt nici vii, nici morți, ducând mai degrabă o existență fantomatică între două lumi, niciodată văzuți pe deplin, dar prezenți în viața lui – iar acum și în viața mea.

În timp ce-l însoțesc pe Noah în căutarea lui, devin conștientă de faptul că fantomele – ale celor morți, ale istoriei lui – ne bântuie pe amândoi. Întotdeauna știm mai puține decât ne dorim.

„Ce vârstă avea mama dumneavoastră când v-ați născut?“, îl întreb într-o zi, încercând să-mi fac o imagine despre familia lui.

„44, cred“, îmi răspunde Noah. „Bătrână, nu-i așa?“

El are acum aproape 44 de ani și nu are copii.

„Sunteți bătrân?“, îl întreb.

„Cred că da“, îmi spune. „N-a fost deloc ușor să fii copilul unic al unor părinți trecuți bine de 40 de ani, iar din cine știe ce motiv mi-am imaginat mereu că am avut un frate geamăn, care a murit la naștere. Mama se enerva când glumeam despre asta. Credea că nu era decât încă una dintre ideile mele nebunești despre moarte. Îmi imaginam în secret că eram amândoi Noah. Noah Unu și Noah Doi – ca Obiectul Unu și Obiectul Doi din povestea Doctorului Seuss.“

„Iar dumneavoastră sunteți Noah Unu sau Noah Doi?“, întreb.

„Sigur că sunt Noah Doi; arăt eu a Noah Unu?“, îmi răspunde pe un ton jucăuș, apoi adaugă: „Asta îmi amintește de Ronald Unu și Ronald Doi din viața Mariei. Credeți că i-a iubit pe amândoi la fel de mult? Nu credeți că s-a căsătorit cu Ronald Doi numai pentru că-i era dor de Ronald Unu și și-ar fi dorit ca el să fie încă în viață?“

Îl ascult pe Noah și mă gândesc la băiețelul singuratic care fusese în copilărie, preocupat de ideea morții părinților lui și de ceea ce numește „fanteziile bizare“ despre un frate pierdut. Sunt atât de multe goluri în povestea lui, iar în terapie încercăm să le umplem pe toate: să ne imaginăm cine a fost; să ne gândim la semnificația viselor și a fanteziilor sale; să-i înțelegem dorința de a avea un frate și angoasa pe care o simțea în mod constant, fără a-i putea da însă un nume.

Pe măsură ce timpul trece, Noah se oprește treptat din cercetările stârnite de preocuparea pentru necrologuri și începe să vorbească tot mai mult despre pierderile lui psihologice, despre morțile lui simbolice. Vorbim despre fratele imaginar mort ca reprezentând părțile „moarte“ din el însuși, inclusiv retragerea depresivă și aspectele devitalizării emoționale a părinților lui, care sunt în continuare figuri importante ale vieții sale. Mama lui, în mod special, i s-a părut dintotdeauna deconectată, ca și cum viața ei emoțională ar fi fost investită în ceva ce lăsase în urmă.

Într-o seară de sâmbătă primesc un e-mail de la Noah: „Dr. Atlas“, îmi scrie el, „în această dimineață s-au întâmplat două lucruri

șocante. N-am putut aștepta până la următoarea noastră ședință, așa că a trebuit să vă scriu.“ Primul este că mama lui murise chiar atunci, în dimineața acelei zile. Al doilea este că își descoperise fratele mort.

„În această dimineață“, continuă mesajul lui, „în timp ce-l îmbrățișam pe tata, mi-a spus că exista un lucru cu care nu doriseră să mă împovăreze. Mi-a spus: «Am hotărât, când tu erai mic, să nu-ți spunem nimic despre aceste secret, decât când unul din noi ar fi murit».“ Secretul era că mai existase un fiu, cu aproximativ un an mai mare decât Noah, care murise cu puțin timp înainte de nașterea acestuia. Numele acelui prim fiu fusese tot Noah.

„Părinții mei și-au cumpărat locurile de veci lângă un mormânt mititel“, continuă Noah. „Măine după-amiază o vom înmormânta pe mama acolo. Noah Unu a fost înmormântat acolo în urmă cu 44 de ani, la vârsta de opt luni, cu numai câteva luni înainte de nașterea mea, iar eu am fost numit după el. N-au dorit să mă împovăreze cu asta, să-mi provoace durere.“

După zeci de ani de căutări, Noah Doi poate, în sfârșit, să întregască necrologul.

*

Oricât de surprinzătoare ar fi fost pentru mine descoperirea lui Noah de la vremea respectivă, nici unul dintre noi nu s-a așteptat la o reacție atât de puternică în clipa în care am publicat povestea lui în ziarul *The New York Times*, în aprilie 2015. În orele imediat următoare apariției articolului, am primit un val de e-mailuri de la oameni care voiau să împărtășească experiențe similare.

Ceea ce Noah considera a fi o poveste ezoterică unică s-a dovedit a fi, de fapt, povestea foarte multor oameni, fiecare dintre ei crezând, la rândul său, că trăia o experiență criptică și neobișnuită, prin care nu mai trecuse nimeni altcineva. Oamenii își spuneau poveștile despre frați pierduți, secrete pe care le descoperiseră târziu în viață, dar și moduri în care aceste secrete se manifestaseră în mintea lor. Mai mulți au scris despre descoperirea faptului că avuseseră frați gemeni pierduți la naștere și despre impactul acestei traume asupra vieții lor. Asemenea coincidențe între realitatea secretă și felul în care se manifesta ea la nivelul minții lor erau adesea experimentate ca fiind aparent iraționale și uneori foarte greu de crezut. Toți acești oameni rămâneau cu o legătură foarte puternică între trecutul și prezentul lor, între un sentiment pe care inițial nu și-l putuseră explica și trauma familială. Mulți nu știau cum să înțeleagă sincronicitatea dintre aceste secrete de familie și modul în care mintea și trupul lor răspundeau la informații pe care nu le cunoșteau în mod conștient.

Am primit un mesaj de la un bărbat pe care-l voi numi Benjamin și care mi-a spus că, vreme de mulți ani, încă de când era foarte mic,

avusese un vis în care era îngropat sub pământ. Se trezea înfricoșat în mijlocul nopții și le spunea părinților lui că-i era teamă să adoarmă din nou, pentru că nu putea să respire. Părinții sperau că visul urma să dispară cu timpul, pe măsură ce avea să crească, însă lucrurile, de fapt, se înrăutățiseră, iar la vârsta de 13 ani, Benjamin dezvoltase simptome de claustrofobie. Panica se accentua foarte mult în clipa în care era nevoit să ia metroul. Nimeni nu înțelegea de ce îi apăruseră acele frici.

Benjamin știa dintotdeauna că familia mamei lui fusese ucisă în Holocaust. Știa că ea nu mai avea părinți, bunici sau unchi și mătuși; că supraviețuise și emigrase în Statele Unite, când era foarte mică și că-l întâlnise pe tatăl lui când avea 16 ani. Abia după ce împlinise 40 de ani, Benjamin aflase cum anume îi murise, de fapt, bunicul – fusese îngropat de viu. Părinții lui, inconștienți de trăsăturile propriei moșteniri emoționale, nu făcuseră niciodată legătura între coșmaruri și celelalte simptome și istoria traumatizantă a familiei. La fel ca în cazul lui Rachel, din Capitolul 4, indiferent cât de îngrozitor ar fi fost, faptul că a aflat despre moartea cumplită a bunicului său i-a permis lui Benjamin să nu mai experimenteze și să păstreze acest eveniment în interiorul corpului său. În clipa în care mințile noastre își amintesc, trupurilor li se permite să uite.

Am primit, de asemenea, și un mesaj din partea lui Amy. Și povestea ei includea coșmaruri și o amintire procesată prin intermediul corpului. Într-o noapte, pe vremea când avea puțin peste douăzeci de ani, Amy s-a trezit dintr-un coșmar îngrozitor. În visul ei, se 20 într-un avion care se prăbușise și ardea de vie. Amy nu-și cunoscuse tatăl. Acesta murise într-un accident de avion, în timp ce mama ei era însărcinată cu ea, iar Amy crescuse știind despre această moarte tragică, însă fără să se gândească la faptul că-i afectase viața. De ce experimentase dintr-odată această traumă a lui ca și cum ar fi fost chiar a ei? De ce anume, în propriul vis, ea era aceea care ardea de vie? Coșmarul revenea, iar timp de o lună, Amy n-a putut adormi fără să simtă că era pe cale să moară. A început să aibă atacuri de panică, iar imaginea traumatizantă a avionului în flăcări o însoțea permanent. A consultat un doctor și, spre surprinderea ei, a constatat că era însărcinată.

Sarcina lui Amy a fost aceea care a scos la suprafață trauma familiei: trauma tatălui care murise în timp ce aștepta un copil, trauma unei femei însărcinate care-și pierduse soțul și trauma unui copil nenăscut, care nu avea să-și întâlnească tatăl niciodată. Corpul ei știa ceea ce mintea nu putea să-și amintească.

Ideea că oamenii sunt legați între ei dincolo de mintea conștientă și că reușesc să comunice unul cu altul în modalități nonverbale a reprezentat dintotdeauna un subiect de investigație al

psihologiei. Spre deosebire de cultura populară, psihologii nu atribuie aceste aspecte ale minților noastre gândirii magice sau fenomenelor supranaturale, ci unui concept fundamental: inconștientul.

Comunicarea inconștientă reprezintă ideea că o persoană poate să comunice cu o alta fără să treacă prin filtrul conștientului și fără intenția sau chiar conștientizarea a ceea ce se petrece. Implicațiile acestui fapt sunt profunde – suntem interconectați în moduri pe care nu le cunoaștem în totalitate și pe care nu le putem controla și știm unii despre alții mult mai multe decât credem în mod conștient.

Amy a pierdut sarcina și, pentru prima dată în viața ei, a intrat în contact cu durerea pe care o purta cu ea: jelirea unui copil nenăscut, jelirea unui tată nevăzut. La fel cum se întâmplase în cazul lui Noah, tragedia neprocesată a familiei sale o ținuse pe Amy legată de trecut într-o manieră inconștientă, prin identificarea cu tatăl mort, pe care nu-l cunoscuse niciodată. Dezgropând traumele de familie, procesând pierderile și impactul profund al acestor pierderi asupra vieții lor, și-au permis, fiecare dintre ei, să desfacă legăturile invizibile cu trecutul și să se elibereze, pentru a-și crea propriul viitor.

6. Copii nepoftiți

Jon nu și-o amintește pe sora lui, Jane. Ea a murit când el avea doar câteva luni. Jon a crescut auzind mereu povești despre moartea ei tragică. Știa că mergea cu bicicleta prin cartierul în care crescuse și el, îndreptându-se spre casa unei prietene, în clipa în care fusese lovită de o mașină. Murise pe loc. Jane avea 12 ani, fiind cea mai mare și singura fată a unei familii cu cinci copii.

Fiecare dintre cei trei frați mai mari ai lui Jon are propria versiune a poveștii întâmplare într-o dimineață de la mijlocul lui aprilie. Fratele mijlociu își amintește rochia pe care o purta mama lor. Cel de-al treilea frate povestește că nu poate uita sunetul sirenelor, însă nu poate spune dacă veneau de la o ambulanță sau de la mașina poliției, care sosise să-i informeze în legătură cu moartea lui Jane. Fratele cel mare, Jake, jură că mama lui a scăpat din brațe bebelușul, pe Jon însuși, în timp ce alerga pe ușă afară, dar tatăl lor insistă că așa ceva nu s-a petrecut în realitate.

Cu toți simt că părinții lor nu au mai fost niciodată la fel după ce a murit Jane.

Ca și cum ar fi avut o înțelegere secretă, membrii familiei evitau să vorbească despre Jane. Știau că simpla menționare a numelui ei ar fi însemnat ca mama lor să-i învinovățească pentru ceva.

„De ce ai lăsat dulapul deschis?“, întreba ea, furioasă. „De câte ori ți-am spus să nu mănânci cu gura deschisă?“

Toți frații își amintesc de ziua în care l-au rugat pe tatăl lor să le cumpere biciclete, iar acesta a încercat s-o convingă pe mama lor c-ar fi putut să fie o idee bună.

„Cu atât mai mult, cu cât s-a întâmplat ce s-a întâmplat“, a zis el. „Băieților n-ar trebui să le fie frică să meargă cu bicicletele. Toți specialiștii îți vor spune că e cel mai bun lucru de făcut“, i-a zis el mamei lor.

În aceeași seară, mama și-a făcut bagajul și i-a anunțat că pleca. Le-a spus că avea de gând să se arunce sub roțile trenului. Jon își amintește cum băieții alergau după ea, țipând și plângând cu suspine: „Mami, te rugăm, nu pleca“.

Au alergat după ea pe stradă și cu cât se îndepărta mai mult, cu atât plângeau ei mai tare.

N-au mai cerut apoi niciodată biciclete.

În fiecare an, în mai, familia vizita mormântul lui Jane. Stăteau acolo câteva minute, băieții urmărindu-și părinții care curățau mormântul, după care plecau cu toții, în tăcere.

Jon își amintește senzațiile neplăcute pe care le simțea în corp, durerea de stomac și sentimentul că făcuse ceva greșit. Dar n-a înțeles niciodată de ce se simțea așa.

La vârsta de 35 de ani, Jon a trecut prin ceea ce el a descris a fi o cădere nervoasă.

Sase luni mai târziu s-a hotărât să înceapă terapia.

În ziua în care ne întâlnim, îmi vorbește despre această cădere nervoasă: „A venit din senin. Într-o zi mă simțeam bine, iar în ziua următoare eram țăndări.“

Îl rog să-mi povestească despre viața lui dinainte de cădere. Vreau să știu mai multe despre cine este.

Jon îmi spune că s-a căsătorit cu Bella în urmă cu câțiva ani și că au împreună o fetiță.

„O cheamă Jenny“, zice el, după care face o pauză lungă. „Am avut o soră, care a murit când eu aveam doar câteva luni. Numele ei era Jane.“ Apoi continuă: „Când s-a născut fiica mea, am vrut să-i aduc un omagiu surorii mele, dar nu voiam să-i pun fetei numele ei. Mi-era teamă că asta ar putea să-i aducă ghinion sau, Doamne ferește, să-i afecteze viața în alte moduri neplăcute. Știți, unii oameni spun că nu este o idee bună.“

Jon pare stânjenit. „Îmi dau seama cum sună asta“, zice. „Bella și cu mine am hotărât să alegem un nume care începe cu litera J.“

Îmi dau seama că și numele lui începe cu aceeași literă. Aud conflictul legat de numele fiicei lui: pe de o parte, frica de a nu-i face rău lui Jenny, iar pe de altă parte, dorința inconștientă de a readuce la viață o parte din sora lui.

Îl rog să-mi povestească despre acea soră.

Jon pare că ezită. „Nu-mi amintesc nimic“, spune. „Adică eram foarte mic, așa că ceea ce vă povestesc sunt amintiri pe care le-am auzit la rândul meu de la ceilalți. Știu doar că frații mei au trecut printr-o adevărată traumă. Ei au cunoscut-o; eu, nu. Așa că nu a avut un impact atât de puternic asupra mea.“

„Vreți să spuneți că a fost dificil pentru toată lumea, mai puțin pentru dumneavoastră?“, îl întreb.

Îl văd căzând pe gânduri.

„A fost dificil în alt fel, cred“, îmi răspunde. „Toată lumea din jurul meu era vizibil tristă. Poate că nici măcar nu e cuvântul potrivit. Cu toții erau distruși.“

Iar eu nici măcar nu știu care a fost povestea mea, ca să fiu sincer. Am fost, pur și simplu, lăsat singur. Pe cont propriu, cum se spune.“ Apoi zâmbește și adaugă: „Nici măcar nu am o poveste de tipul «mi s-a întâmplat asta și asta», exceptând ceea ce v-am spus deja. Asta e tot. Sincer, aproape că nu am vreo fotografie din copilărie. Fratele meu Jack mi-a povestit că mama m-a scăpat din brațe în clipa

în care a auzit despre accidentul surorii mele, dar probabil că nici asta nu s-a întâmplat. Nu vreau să inventez lucruri.“ Pare tulburat. „Oamenii spun că prin terapie poți reconstitui întreaga poveste a copilăriei tale. Nu că m-ar deranja să fac lucrul ăsta, dar despre ce să fie povestea asta? E ca și cum ai face o cercetare empirică în lipsa oricăror date; nu funcționează. Asta e tot ce încerc să spun.“

Jon este îngrijorat de posibilitatea de a inventa o poveste de viață falsă. În schimb, construiește o narațiune plină de goluri. Nu pare să fie personaj în propria copilărie, iar eu mă întreb în ce măsură e capabil să ia parte la viață. E ca și cum Jon ar vrea să se asigure că nu există pe deplin.

Chiar dacă majoritatea oamenilor au anumite povești din copilărie și amintiri, nu e totuși neobișnuit ca ei să nu cunoască prea multe lucruri despre viața lor timpurie, mai ales despre naștere și primele luni de viață. Nu știm întotdeauna dacă părinții noștri au planificat sarcina sau dacă a fost un „accident“. De fapt, nu știm întotdeauna cine sunt părinții noștri biologici. Depresia post-partum și alte crize din perioada în care am fost concepuți sau din primele luni de viață sunt adesea acoperite de mituri romantice. Când lucrurile nu merg bine, se nasc secretele.

Deși primul an de viață al unui copil are un impact uriaș asupra viitorului său, este o muncă extrem de delicată aceea de a explora copilăria mică a pacientului, deoarece ne bazăm pe narațiunile celorlalți și pe ceea ce ei își permit să spună, să știe sau chiar să-și amintească.

Secretele copilăriei sunt evenimente neformate, care lasă urme în mintea noastră, neavând însă nici o poveste atașată. Sunt, prin urmare, scheletul existenței noastre. Ne rămân ascunse pe dinăuntru, chiar în timp ce dau contur formelor noastre.

Jon și cu mine începem cu prezentul și cu puținul pe care-l cunoaștem: are o fetiță nou-născută și trauma suferită de familia lui, pe vremea când el însuși era doar un bebeluș. Sora lui, Jane, și fetița lui, Jenny, sunt legate în moduri pe care nu le înțelegem deocamdată pe deplin. Copilăria lui este umbrită de moartea surorii mai mari. Nu s-a oprit niciodată pentru a se gândi la trecut, ci a mers mereu înainte, cât mai departe posibil de propria istorie. Până în ziua în care s-a prăbușit.

Jon mă conduce înapoi, la începuturile vieții sale, iar eu sunt conștientă de faptul că aceste călătorii sunt, de obicei, cele mai tulburătoare dintre toate.

După ce iese din cabinetul meu îmi dau seama că lăsat o suzetă pe scaun.

*

După o săptămână mă întâlnesc din nou cu Jon.

„M-am simțit bine după ședința noastră“, zice. „I-am spus Bellei, soția mea, că am fost ușurat de faptul că nu m-ați întrebat nimic despre căderea mea nervoasă. Mi-e și rușine c-am căzut în felul în care mi s-a întâmplat, având mai ales în vedere momentul în care s-a întâmplat, imediat după nașterea fetei mele, când ar fi trebuit să fiu puternic. Voiam să fiu puternic, precum tatăl meu, care, chiar și după moartea surorii mele, a fost un bărbat dârz. Și iată-mă acum pe mine, în loc să fiu bărbat, comportându-mă ca mama. Sau, și mai rău, în loc să fiu adult, comportându-mă ca un bebeluș făcut țândări. M-am simțit atât de rușinat din cauza asta și m-am urât pentru ceea ce fac. Cred că de aceea am fost fericit că mi-ați dat voie să vorbesc despre începutul vieții mele, și nu despre...”

Jon se oprește. Pare tulburat.

„Și nu despre sfârșitul vieții dumneavoastră? Asta aveți de gând să spuneți?“, îl întreb.

„Așa se simte“, răspunde el încet, fără să mă privească.

„Se simte ca și cum ar fi sfârșitul vieții dumneavoastră“, îi repet eu cuvintele.

„Da, mă gândesc des la moarte de când s-a născut Jenny“, zice el.

Îmi dau seama că începutul vieții lui Jenny ar putea fi simțit ca sfârșitul vieții lui Jon, la fel cum începutul vieții lui a însemnat sfârșitul vieții lui Jane.

„Când unul se naște, celălalt moare“, spun eu aproape în șoaptă, iar Jon ridică privirea și se uită la mine.

„Așa se simte.“ Încuviințează din cap. „Dar e greșit, știu. Ar trebui să fie suficient spațiu pentru toată lumea.“

Simt un val de tristețe. E posibil oare ca în mintea lui Jon să nu poată supraviețui decât unul singur? Oare crede că Jane a murit din cauză că s-a născut el? Să fie acesta narativul ascuns al familiei sale?

„Sunt aici, la terapie, pentru că mă simt vinovat“, zice. „Și sunt distrus de ideea că fiica mea trece prin aceeași experiență pe care am trăit-o eu în copilărie. Sunt îngrijorat pentru că, asemenea mie, și ea are acum un părinte care nu poate funcționa. Nu vreau să fiu ca mama.“

Aș vrea să aud mai multe despre mama lui. Îmi imaginez tristețea ei, vinovăția, retragerea emoțională.

Jon îmi spune că mama lui a murit în urmă cu aproximativ cinci ani, iar tatăl său, la un an după ea.

„Amândoi părinții mei au murit, iar acum nu mai am pe cine să întreb lucruri despre copilăria mea.“

„Nu aveți nici un fel de amintiri?“, îl întreb.

Jon ezită. Se gândește îndelung, apoi spune: „Îmi aduc aminte de veranda casei. Îmi amintesc ușa de la intrare. Mă întorceam de la

școală, iar înăuntru era întuneric, așa că nu-mi dădeam seama dacă era sau nu cineva în casă. Nu mi-a plăcut niciodată casa aceea.“

„În amintirea aceasta nu există nici un om, ați observat?“, îl întreb.

„Eram patru băieți, dar eu am crescut mai mult singur“, îmi răspunde. „Frații mei erau mai mari și au plecat de acasă, unul câte unul. Eu am plecat destul de târziu, când aveam în jur de 25 de ani. Mă simțeam responsabil pentru părinții mei, așa c-a trebuit să rămân cu ei. Apoi, când mama s-a îmbolnăvit, am avut grijă de ea. Îmi amintesc ultimele ei zile de viață, când era deja internată în spital. Parcă aștepta să moară. Stăteam lângă patul ei ore întregi, iar atunci a fost prima dată când am auzit-o vorbind despre Jane. Parcă abia aștepta s-o revadă.“

„Ce v-a spus?“, îl întreb.

„Nu vorbea, de fapt, cu mine“, mă lămurește Jon. „Eu stăteam lângă ea, dar mă ignora și continua să vorbească, poate cu ea însăși, poate cu Jane. Nu sunt sigur, dar era în regulă“, spune el pe un ton indiferent, „nu-mi păsa că mama mă ignora.“

E ceva emoționant în felul în care se descrie stând lângă mama lui și ascultând-o în timp ce vorbea. Îi simt iubirea, dorul, singurătatea, precum și acceptarea faptului că era invizibil pentru ea. El este acela care se află acolo, dar e ca și cum n-ar fi, ca și cum el ar fi copilul mort, iar sora lui moartă ar continua să trăiască, înăuntrul mamei lui.

Stăm amândoi în tăcere, iar eu îmi dau seama că, prin tăcerea mea, aş putea deveni mama neglijentă a lui Jon, de la care el nu cere nimic.

Foarte des și fără să fie conștient de acest lucru, psihoterapeutul intră în scenariul copilăriei pacientului, preluând rolul unuia dintre îngrijitori. Tiparele de atașament din copilărie dau forma relației terapeutice, în același fel ca și relațiile din afara cadrului terapeutic. Aceia care se așteaptă să fie iubiți se asigură adesea că cei din jur îi iubesc, în vreme ce aceia care se așteaptă să fie neglijati evocă neglijarea. Țelul nostru, ca psihoterapeuți, este acela de a examina aceste tipare; de a ne întreba în ce feluri își re trăiesc pacienții relațiile timpurii în cadrul analitic, de a investiga cine devenim noi pentru ei și de a procesa toate aceste tipare de atașament vechi, în timp ce creăm altele noi, diferite.

Așa cum făcea cu mama lui, Jon nu-mi cere prea mult. El ridică din umeri și spune: „Acum am un bebeluș și-mi dau seama de cât e de greu. De când s-a născut Jenny, mă gândesc mereu la părinții mei. Au avut cinci copii. Unul dintre ei a murit – vă dați seama ce înseamnă asta? Au fost nevoiți ca, după moartea fiicei lor, să aibă în continuare grijă de trei băieți mici și de un bebeluș. Nimeni nu poate face asta“,

conchide el. „Mama a fost distrusă. Așa că, da. M-a ignorat.“

Jon nu e furios pe mama lui, deoarece, chiar și după ce a murit, încă tânjește după ea. Cu cât l-a ignorat mai mult, cu atât mai multă nevoie și mai mult dor a resimțit el. Copil fiind, nu a avut nici o altă sursă de protecție. A încercat s-o vadă ca fiind „bună“, pentru că a preferat să aibă o mamă care-l ignora, decât să n-o aibă deloc. Îmi dau seama că-i vine mai ușor să se identifice cu mama lui și cu pierderea acesteia, decât să se imagineze pe sine copil și să-și recunoască propria durere. Inconștient, repetă acest tipar al neglijării: luptă cu nevoile lui nesatisfăcute, preocupat de modalitățile în care lumea l-ar putea respinge.

Jon privește în jurul lui prin cabinet. Deodată, arată spre birou și spune: „Cred că săptămâna trecută am uitat aici suzeta lui Jenny“.

„Da“, îi răspund și mă uit spre birou, amintindu-mi c-o pusesem acolo, pentru a nu uita să i-o dau înapoi.

Jon pare nemulțumit de răspunsul meu laconic, ca și cum s-ar fi așteptat să-i spun altceva. Este prima dată când îl văd puțin dezamăgit.

„Spuneți-mi mai multe“, răspund eu expresiei de pe chipul lui.

„Nu credeți că există un motiv pentru care am uitat-o aici? Trebuie să fie un motiv, nu-i așa?“

Observ că mă invită să privesc în profunzime, să caut mai mult.

„Care credeți că e motivul?“, întreb eu.

Jon zâmbeste. „Că sunt un bebeluș?“ Îi zâmbesc la rândul meu, iar el continuă: „Mă simt ca un bebeluș. Poate că-mi doream să uit suzeta aici și să mă întorc la mine acasă adult.“

„Are sens“, îi spun. „Dar e posibil oare să vă fi dorit să uitați și să vă amintiți deopotrivă?“

Este intrigat, iar eu continui: „Poate ați dorit să uitați aici bebelușul din dumneavoastră, dar și să vă întoarceți, să săpați în căutarea lui și să-l descoperiți. Poate că vreți să descoperiți acele părți pierdute, să vă recuperați propria istorie de viață.“

Jon încuviințează din cap. „Și dacă nu este interesantă?“, zice.

Fac o scurtă pauză. Aud cât de înfricoșat e să descopere ce neinteresant și de neglijat s-a simțit când era copil. Nu vrea să simtă rana din copilărie și să intre în contact cu nevoia uriașă de mama lui.

Mă gândesc la cuvântul „suzetă“ și-mi dau seama că Jon, copil fiind, încerca mai curând să se autoliniștească, decât să plângă după mama lui. Ca adult, pare un bărbat dezinvolt, care nu are nevoie de nimeni să-l îngrijească sau să-l înțeleagă. Nu se supără și nu manifestă sentimente de frustrare, ci încearcă să-și gestioneze singur trăirile și să-și înăbușe emoțiile. Simte că nu ar trebui să depindă de nimeni. În ședințele noastre se asigură, de asemenea, că nu devine prea dependent de mine.

Donald Winnicott, pediatru și psihanalist britanic, scria că una dintre cele mai semnificative funcții materne este „susținerea emoțională”. El a legat această funcție, indiferent de sexul biologic al părintelui, de semnificația aspectelor fizice ale susținerii unui copil. Susținerea emoțională reprezintă brațele emoționale ferme și prezența emoțională a părinților, care-i permit copilului să se simtă protejat și în siguranță. Părintele ține copilul în mintea lui, dispus să tolereze emoțiile acestuia, acordat la semnalele pe care le transmite. Când un copil se simte în siguranță, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, el capătă sentimentul că lumea este un loc sigur, în care se poate baza pe părinte și poate avea încredere în faptul că nevoile îi vor fi satisfăcute. În clipa în care susținerea emoțională se prăbușește, de obicei copilul se retrage dinspre ceilalți și se întoarce spre sine. Când bebelușul se simte scăpat, ar putea experimenta ceea ce Winnicott a numit „prăbușire perpetuă”. Este sentimentul de colaps emoțional, o cădere fără sfârșit, într-un hău fără fund.

Jon a învățat să nu caute alinare și susținere emoțională la părinții lui. Simt că s-a protejat, renunțând la protecția și la receptivitatea părinților săi. A crescut, devenind mai întâi un băiat, apoi un bărbat care nu cerea prea mult. A fost capabil să-și gestioneze sentimentele, până în clipa în care totul s-a dus de răpă, iar el s-a prăbușit.

Jon iese din cabinetul meu, iar eu sunt conștientă de faptul că n-am discutat încă despre căderea lui nervoasă. Observ c-a lăsat din nou suzeta pe fotoliu și mă întreb dacă nu cumva o lasă pentru că el însuși se simte uitat și scăpat. Oare își face griji că voi uita de el până la ședința viitoare?

*

Jon ajunge la următoarea ședință cu 30 de minute mai devreme. Sună la interfon, în timp ce în cabinetul meu se află un alt pacient.

Îi deschid ușa de la intrarea în clădire, întrebându-mă dacă nu cumva a încurcat orele.

Mă trezesc îngrijorându-mă în legătură cu el. Mi-l imaginez stând acolo, în sala de așteptare, întrebându-se de ce nu-l primesc în cabinet. Mă tem că va trage concluzia c-am uitat de el și mi-l imaginez străduindu-se din răspuțeri să nu se simtă jignit sau furios pe mine.

Când deschid ușa, în cele din urmă, îl văd pe Jon stând pe marginea unui scaun și jucându-se pe telefonul mobil.

„Bună ziua.” Mă privește. „V-așteptați să mă vedeți? Nu am vrut să vă iau prin surprindere.”

Intră încet în cabinet și se așază în fotoliu.

„V-ați făcut griji c-am uitat de ședința noastră?”, îl întreb.

„Nu”, îmi răspunde imediat. „M-am gândit că poate am nimerit într-un moment nepotrivit. Poate nu erați pregătită încă pentru mine.

Era 11:15 sau 11:45? Cred că 11:45, nu-i așa? Sper că n-am deranjat. Adică erați împreună cu altcineva.“

Jon se foiește în fotoliu, după care adaugă: „Nu e mare lucru. M-am gândit că poate ar trebui să plec și să mă întorc altă dată.“ I se umplu ochii de lacrimi. „Stânjenitor“, zice în șoaptă.

„Credeți că nu v-aștept. Că v-ați grăbit să ajungeți aici, dar eu am uitat complet de dumneavoastră“, spun și mă gândesc la cuvântul „aștept“ și la relația lui cu sarcina, cu ideea de „așteptare“ a unui copil. Mă trezesc întrebându-mă dacă nașterea lui a fost una planificată, dacă părinții lui își mai doreau un al cincilea copil.

„Nu vă faceți griji, e în regulă“, spune el, adresându-mi-se atât mie, cât și lui însuși. „Nu trebuie s-așteptați cu nerăbdare să mă vedeți. Sunteți psihoterapeuta mea, nu mama“, adaugă el pe un ton ferm, asigurându-se că știm amândoi că-și amintește asta.

„Dar poate vă simțiți jignit de faptul că, în astfel de momente, devin ca mama dumneavoastră, o femeie care nu vă așteaptă, o femeie care v-ar putea respinge sau ar prefera să fie cu altcineva.“

Jon pare serios. „E posibil“, spune. „Știți, chiar înainte de căderea aceea nervoasă, aveam tot felul de gânduri, era o nebunie.

Seara, înainte de culcare, îmi rumegam gândurile, cum că șeful meu vrea să mă concedieze și să angajeze pe altcineva în locul meu. I-am spus Bellei că am un presentiment de rău augur, că simt că nu mă vrea. Privind retrospectiv, nu era deloc adevărat, dar, din cine știe ce motiv, eram convins că plănuia să scape de mine.“

„Să scape de dumneavoastră“ – îi repet cuvintele și scot în evidență faptul că ele amintesc de singura poveste pe care a auzit-o despre copilăria lui. „Credeți că șeful dorește să scape de dumneavoastră sau că plănuiește să facă asta, exact așa cum a făcut mama dumneavoastră“, observ.

Jon mă privește fascinat.

„Înțeleg ce vreți să spuneți“, zice. „E ca și cum aș fi re trăit sentimentul că nu sunt dorit, chiar și aici, cu dumneavoastră.“

Încuviințez, iar Jon continuă: „Jur c-am fost un angajat conștiincios. Eram primul care ajungeam dimineața la birou și ultimul care pleca seara acasă. Mă consideram un angajat bun, dar apoi am început să simt că nu eram dorit și că plănuiau să scape de mine. Totul a început imediat după nașterea lui Jenny.“

Se oprește și observă că gândește, că face legături.

„Ce vă vine în minte?“, îl întreb.

Jon pare trist. Îmi spune cât de important a fost pentru el să se simtă apreciat de șeful lui, dar, pe măsură ce timpul trecea, se simțea tot mai respins și înfricoșat.

„Mă trezeam în fiecare dimineață speriat, simțind că voiam să mor. Era îngrozitor, dar în dimineața aceea lucrurile s-au înrăutățit și

mai mult, când s-a întâmplat ceva cu adevărat traumatizant.“

Jon trage adânc aer în piept. Ezită, ca și cum n-ar fi sigur că poate continua să vorbească.

„Chiar vă pot spune ce s-a întâmplat?“, întreabă el, iar eu sunt conștientă de faptul că nu mie îmi adresează întrebarea, ci lui însuși. Nu așteaptă să-i răspund.

„Tocmai ajunsesem la birou, când a sunat telefonul. Era Bella. Am auzit-o plângând: «Trebuie să te întorci acasă», mi-a spus, plângând. «Jenny a căzut și nu știu ce să fac.»

Am lăsat totul și am alergat spre casă. Ca un maniac. Am alergat și-am alergat, nici măcar nu știu cât de mult. Un milion de gânduri mi se învârtteau în cap: «Gata. O să moară. De ce am lăsat să se întâmple asta? Cât de idiot sunt», mă gândeam.“ Și Jon mă privește: „Nu mă întrebați de ce, nu știu. Nu știu de ce am simțit că totul era din vina mea. Dar am continuat să alerg. Am auzit sirena unei ambulanțe în spatele meu și am încercat să alerg chiar mai repede, să ajung acolo înaintea salvării. Când am ajuns, în sfârșit, acasă, am văzut-o pe mama pe podea, iar pe Jenny vie, în brațele ei.“

Îl aud referindu-se la Bella, soția lui, ca fiind „mama“, dar nu-l întrerup.

„Ea suspina printre lacrimi: «M-am speriat atât de tare. Nu știam ce să fac. Jenny a căzut din scăunelul de masă și nu s-a mai mișcat. Nici măcar n-a plâns. Am crezut c-a murit.»

Am privit-o pe Jenny. Părea teafără, dar nu mă puteam liniști. M-am așezat pe podea, lângă Bella, simțind cum îmi tremura tot corpul. Era ca și cum mi-aș fi pierdut controlul asupra lui și am izbucnit în lacrimi, după care am plâns și am plâns și nu m-am mai putut opri. Din momentul acela n-am mai funcționat. Nu m-am mai putut ridica din pat. Plângeam toată ziua. M-am gândit chiar și la sinucidere.“

Jon se oprește. Mă privește și repetă: „Simțeam că totul era din vina mea. Vocea din mintea mea spunea că eu ar trebui să fiu cel care moare, nu ea.“

Este atât de multă vinovăție în a fi cel care supraviețuiește. Mă gândesc la sora lui Jon, la Jane, și la dorința lui de a o readuce la viață prin fiica lui, ucigându-se, în schimb, pe sine de astă dată. Căzătura lui Jenny a fost un eveniment traumatic, deoarece reprezenta atât accidentul surorii lui, cât și propria traumă din copilărie, și anume aceea de a fi fost „scăpat“ din brațele emoționale și fizice ale părinților, de a fi cel care rămânea în viață, dar care crede, în mod inconștient, că accidente, atât cele trecute, cât și cele prezente, se întâmplă din vina lui.

Jon experimentează sentimente pe care nu le-a putut pune în cuvinte, pe care nu le-a putut procesa și pe care nici măcar nu și le-a

putut aduce aminte: tragedia bebelușului care a rămas în viață, a bebelușului care s-a făcut țândări. Căderea nervoasă prin care a trecut nu are legătură doar cu moartea surorii lui; ea este, de fapt, experiența perpetuă a lipsei de conexiune dintre bebelușul care a fost și mama lui. Sentimentul cu care a crescut Jon – dar pe care nu și-a permis niciodată să-l cunoască – era rana profundă a respingerii materne. Frica lui inconștientă era aceea că-l „scăpase“ din brațe, pentru că nu-l dorise. Aceasta e realitatea mult prea devastatoare pentru ca Jon să-și permită s-o cunoască. Soluția pe care a găsit-o a fost aceea de a-și mulțumi mama și de a se asigura că avea să dispară din propria viață. John făcea eforturi pentru a adera la viață, luptându-se în permanență cu gânduri suicidare și simțind ambivalență în privința dreptului său de a avea ceva. Prin intermediul accidentului suferit de fiica lui fusese trezit copilul traumatizat dinăuntru. A trebuit să intre în contact cu acest sine mortificat, pentru a se putea angaja în procesul vieții.

Jon și cu mine înțelegem că experiența copilăriei lui timpurii a reapărut în această cădere nervoasă și suntem decizi să mergem înapoi în timp, pentru a descoperi cum a fost resimțită această experiență, pentru a o re trăi în așa fel încât Jon să se poată integra în lume.

*

Săptămânile trec, iar Jon se simte ceva mai puternic. Ne întâlnim în fiecare zi de marți, la ora 11:45, iar acum ajunge la timp, uneori cu un minut sau două mai târziu, însă niciodată mai devreme. Se asigură că eu sunt cea care-l așteaptă pe el, și nu invers.

Când deschid ușa, Jon pășește în cabinet și face mereu aceeași glumă: „Bună ziua, mă așteptați?“ Amândoi știm că se referă la anxietatea pe care i-ar putea-o evoca bătaia în ușa mea, la teama că s-ar putea să nu-mi amintesc de întâlnirea noastră, că am uitat de el sau chiar că speram ca el să nu ajungă.

Însă nu are niciodată dreptate. De fapt, eu chiar aștept cu nerăbdare să-l văd pe Jon. Sunt conștientă de sentimentele protectoare pe care le am față de el, imaginându-mi-l bebeluș, în lumina a ceea ce știu despre trecutul lui și despre efectul interacțiunilor timpurii dintre părinți și copii asupra vieții ulterioare a celor din urmă.

La orfelinatele Hampstead din Londra, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Anna Freud a fost prima cercetătoare recunoscută care a pus în practică un program de observare atentă și sistematică a bebelușilor și a copiilor. Dar abia mult mai târziu a început revoluția înțelegerii minții copiilor. În anii 1980, psihiatrul și psihanalistul Daniel N. Stern a adus cercetarea contemporană asupra bebelușului în psihanaliză, schimbând multe dintre vechile supoziții privitoare la dezvoltarea copilului. Una dintre cele mai importante corecții făcute de el a fost aceea privitoare la teoria dominantă din anii 1960, conform căreia bebelușii au la naștere o „minte autistă“,

motiv pentru care sunt incapabili să interacționeze cu lumea din jurul lor. Cercetările actuale demolează această presupunere; în fapt, bebelușii comunică încă de la naștere cu cei din jurul lor. Sunt conștienți de ceea ce-i înconjoară, reacționează la priviri, vocalizări, pauze și expresii faciale și se implică într-un dialog constant cu ceilalți.

Interacțiunile dintre bebeluși și părinții lor se află în centrul cercetărilor actuale asupra dezvoltării bebelușului. Microanaliza video este una dintre metodele întrebuintate, pentru a codifica și a studia comunicarea lor, moment cu moment. În laborator, cercetătoarea Beatrice Beebe și echipa ei de la Universitatea Columbia îi invită pe părinți să se joace cu copiii lor, exact așa cum fac și acasă. Folosind două camere de înregistrare – una care filmează copilul, așezat într-un scăunel special, chiar în fața mamei, iar cealaltă, orientată spre fața mamei și partea superioară a torsului acesteia – obțin imagini în timp real atât ale mamei, cât și ale copilului.

Cercetarea se concentrează asupra câtorva aspecte ale interacțiunilor verbale și nonverbale, precum privirile pe care părintele și copilul le schimbă sau nu între ei (părinții își privesc de obicei copiii, în timp ce copiii oscilează între a-și privi părinții și a-și retrage privirea, ceea ce le permite să regleze intensitatea excitației create de contactul vizual). Camerele detectează expresiile lor faciale, precum și vocalizările, analizând cât de coordonate le sunt mișcările. Cercetătorii ascultă și codifică această comunicare bilaterală și modul în care se produce succesiunea în cursul acestui schimb reciproc dintre părinte și copil.

Privind ecranul pe care se află atât imaginea părintelui, cât și cea a copilului, Beatrice Beebe atrage atenția asupra faptului că îngrijitorii tind să se acordeze la mișcările, gesturile, privirile și expresiile bebelușilor, în timp ce bebelușii sunt receptivi la fiecare nuanță a comportamentului mamelor lor. Există un anumit ritm, care este o creație comună a bebelușilor și a îngrijitorilor lor. Părintele pare fericit, în clipa în care bebelușul îi zâmbește, și îngrijorat, când copilul plânge. Mama își temperează comportamentul în clipa în care bebelușul își întoarce privirea de la ea; își domolește tonul vocii, când copilul pare tulburat; încearcă să-și stimuleze copilul, în clipa în care acesta o privește din nou. Părintele îi vorbește, apoi îi lasă copilului spațiu să răspundă. Acesta din urmă vocalizează în modul propriu. Fiecare dintre cei doi respectă acest ritm al succesiunii.

Un schimb ideal între părinți și bebelușii lor nu înseamnă sincronizare absolută, potrivire „perfectă” sau receptivitate de un nivel superior. Din el decurge mai degrabă o comunicare dinamică, incluzând momente de nepotrivire și de potențială neînțelegere, urmate de momente de re acordare și de reparație.

Studiile evidențiază faptul că rupturile reprezintă o parte inevitabilă a oricărei relații. În 1989, Jeffrey F. Cohn și Edward Z. Tronick au arătat că interacțiunea imperfectă și neînțelegerile în comunicare constituie mai curând regula, decât excepția. Ei demonstrează că un părinte „suficient de bun“ este ușor desincronizat în relație cu copilul lui 70% din timp, aflându-se într-o situație de acordaj cu acesta doar 30% din timp. Ei sugerează faptul că o relație bună nu este rezultatul unui acordaj perfect, ci al reparațiilor de succes. Momentele în care părintele se reacordează la starea bebelușului sunt foarte importante. Acestea reprezintă fundația încrederii ulterioare, în care atât părintele, cât și copilul învață că se pot mișca liber într-un ritm care-i permite fiecăruia să fie văzut și înțeles de celălalt.

Peste 50 de ani de cercetare subliniază implicațiile interacțiunii timpurii dintre părinte și bebeluș asupra dezvoltării ulterioare, a tiparelor de atașament și a sănătății mentale. Studiile au prezis câteva dintre dificultățile cu care se vor confrunta mai târziu acești copii, când vor deveni adulți, pornind de la atașamentul timpuriu, dezvoltat în relație cu îngrijitorii lor. De exemplu, foarte multe studii se concentrează pe receptivitatea parentală, care este una dintre calitățile-cheie pentru dezvoltarea unui atașament securizant. Cercetările indică faptul că o receptivitate maternă redusă la vârsta de trei și de nouă luni poate fi un indicator pentru un atașament nesigur la un an, pentru sentimente negative și comportament agresiv la trei ani și pentru alte probleme comportamentale, de la zece ani în sus.

Încerc să mi-l imaginez pe Jon copil, pornind de la retragerea pe care o manifestă ca adult. Încerc să-mi imaginez ce a văzut în ochii mamei lui: durerea ei, furia, vinovăția și lipsa de receptivitate față de el. Mă întreb ce a simțit, chiar și când toate acestea nu-i erau comunicate direct. Sunt conștientă de faptul că există foarte multe lucruri pe care nu le cunosc și pe care, probabil, nu le voi cunoaște niciodată. Unele dintre aceste experiențe timpurii sunt sigilate pentru totdeauna.

*

Jon intră în cabinet și se așază pe fotoliu.

„Seara trecută am avut o conversație cu Jake, fratele meu cel mare“, zice. „I-am povestit despre terapie. I-am spus că-mi revin în minte multe lucruri întâmplare în copilărie, mai ales din perioada în care eram foarte mic. A fost surprinzător, trebuie să vă spun. Nu mă gândeam că voi fi vreodată capabil să discut cu el despre asemenea lucruri și am fost șocat când mi-a mărturisit că și el face terapie de mai mulți ani. «A trebuit să îndurăm foarte multe lucruri în copilărie», mi-a spus Jake, «mai ales tu.»

«De ce eu?» Eram destul de confuz. «Voi ați cunoscut-o pe Jane,

eu, nu.»“

Jon se oprește și se uită la mine: „Jake mi-a spus că și-a dat seama, în cursul terapiei, că există două tipuri de oameni: cei care au pierdut ceva și cei care nu au avut niciodată nimic. «Mă lupt cu ideea asta», a zis el, «și-i spun mereu psihoterapeutei mele că tu, Jon, spre deosebire de noi, ceilalți, care am pierdut, tu n-ai avut nimic. Îi spun: *De-asta el e cel mai rănit dintre noi toți.*»

Vă dați seama cât de tare m-a năucit mărturisirea lui“, spune Jon. „I-am zis: «Jake, nu cred că înțeleg ce vrei să spui». Apoi mi-a spus, pur și simplu, că el avea opt ani când părinții mei și-au dat seama că mama era însărcinată cu mine și că ea era foarte supărată și furioasă. Nu mai voia încă un copil. Îl învinovățea pe tata pentru sarcina aceea și voia să avorteze copilul. Au fost foarte multe certuri între ei, iar o vreme nu și-au mai vorbit deloc.

«Apoi te-ai născut tu, iar câteva luni mai târziu, a murit Jane», mi-a spus Jake, și eu am simțit o cărămidă în stomac. Tot ce am discutat aici, eu și dumneavoastră, căpăta brusc sens. Nu m-au dorit din capul locului.“ Jon privește fix în ochii mei: „Părinții mei nu și-au dorit niciodată un al cincilea copil. Patru erau de ajuns pentru ei. Până la urmă, chiar au rămas cu patru. Însă nu cu cei patru pe care și-i doriseră.“

Tăcem amândoi.

Sunt uluită, dar nu surprinsă. Este adeseori simplu să-i recunoști pe cei care nu au fost invitați cu toată inima în lumea asta. Par niște musafiri, oameni nepoftiți, care ar putea pleca în orice moment. Asemenea lui Jon, mulți dintre acești pacienți nu au o existență coerentă, motiv pentru care, în cursul terapiei, le este mult mai greu să creeze o narațiune clară a vieții lor timpurii.

Într-un studiu intitulat *Copilul nedorit și instinctul său de moarte*, psihanalistul maghiar Sándor Ferenczi i-a descris pe acești oameni ca venind pe lume asemenea unor „oaspeți nepoftiți ai familiei“. Ferenczi a făcut legătura directă între a fi un copil nedorit și dorința inconștientă de a muri. I-a portretizat pe acești pacienți ca fiind pesimiști, sceptici, neîncredători în ceilalți și având fantasme suicidare. A descoperit că împărtășeau o istorie comună: veniseră pe lume în urma unor sarcini neplanificate, indiferent dacă lucrul acesta le fusese spus sau fusese păstrat secret. Ferenczi îi descrie ca pe niște oameni care mor ușor și de bunăvoie.

Jon trage adânc aer în piept și zice: „Sunt OK. Nu e amuzant? Mi s-au confirmat cele mai negre așteptări, numai că, în loc să mă simt mai rău, mă simt mai bine. Țineți minte cum îmi spuneți că sunt un bebeluș fără istorie? Acum am una. Poate că nu este una fericită, dar este adevărată și e a mea.“

Știi că Jon are încă foarte multe de procesat. Multe întrebări de

pus, multe de jelit, multe împotriva cărora să se înfurie și pe care să le ierte.

Acum, când Jon intră în cabinetul meu, nu mai întreabă dacă-l așteptam. Mama – mama lui, cea care nu l-a așteptat – nu mai este ascunsă, așa încât putem vorbi acum despre ea, în loc să repunem în scenă relația pe care a avut-o cu fiul ei. Jon își iubește mama, dar acum se simte liber să simtă insulta și umilința respingerii și a faptului că, în realitate, mama nu a fost niciodată și a lui.

Libertatea de a gândi și de a simți chiar și cele mai tulburătoare gânduri și dureroase emoții aduce cu sine experiența de a fi viu. Este dreptul la naștere – negat lui până atunci –, acela care-i permite, în cele din urmă, lui Jon să aleagă viața.

7. Permisivitatea de a plânge

În tinerețe, am cunoscut bine unitatea militară în care a activat pacientul meu, Ben; unii dintre prietenii mei au făcut parte din același comando de elită al Forțelor de Apărare ale Statului Israel. Ben a fost luptător în acea unitate, cam în același timp în care eu am cântat în brigada artistică a armatei. În cabinetul meu de la New York, aproximativ 30 de ani mai târziu, adun informații despre el și stagiul lui militar. Îmi spune numele unității, iar eu îl notez și dau din cap a încuviințare.

Îmi amintesc ziua în care formația mea a fost trimisă să susțină un spectacol în baza militară în care se afla unitatea respectivă. N-a fost nimic neobișnuit sau dramatic atunci, cu excepția faptului că eu eram îndrăgostită de toboșarul formației și fericită că, fiind mult prea periculos să ne întoarcem acasă pe timpul nopții, a trebuit să rămânem să dormim acolo, în Khan Yunis, din Gaza. Era 1989 și-mi aduc aminte că am primit arme și ni s-a spus să le folosim în caz de pericol. Nu-mi aminteam cum se folosește o armă, deși trecusem prin antrenamentul de bază cu numai câteva luni înainte. Eu și prietena mea cea mai bună consimțiserăm că a ucide pe cineva era karma rea, așa că, în timpul antrenamentelor, doar ne prefăceam că ascultam ce ni se spunea, ceea ce ne făcuse aproape incapabile să folosim o armă. Pe drum spre Khan Yunis, asta nu ni se păruse mare lucru. Ne gândeam că, în caz de pericol, ne-am fi descurcat noi cumva.

Soldații de la unitatea specială ne trimiseseră un autocar blindat, iar un convoi militar ne însoțise tot drumul spre Gaza. Drumul era accidentat, iar la un moment dat producătorul muzical al formației, un bărbat de 30 și ceva de ani, care era, la rândul lui, muzician și soldat în rezervă, s-a așezat pe podeaua autocarului. L-am privit cu toții amuzați și l-am întrebat: „Hei, ce se întâmplă? Ești bine?”

Spre surprinderea noastră, a început să plângă: „Soția mea e însărcinată. Nu mi s-a spus că urmează să mergem în Gaza. Nu m-am angajat la așa ceva. E o nebunie.”

Ne-am privit unii pe alții, neștiind ce să facem. Nu înțelegeam de ce credea că asta era o nebunie. Călătoriserăm în tot felul de zone de război și n-o găsiserăm pe nici una dintre ele deosebit de periculoasă. Aceasta era lumea în care crescuserăm. Din anumite puncte de vedere, securitatea națională instabilă și serviciul militar obligatoriu erau resimțite ca o perturbare irelevantă, iar viața se referea la viitor, nu la prezent sau la trecut. Era făcută din speranțe și visuri mari, luptând împotriva realității externe prin prietenii

profunde, iubire și muzică.

M-am întors și am zâmbit către toboșar, iar el mi-a zâmbit la rândul lui. Aveam micul nostru secret, iar războiul din jurul nostru era doar zgomet de fundal.

În ziua aceea am cântat într-o sală mică, înconjurați de un grup de soldați de vârsta noastră, dar care păreau mai bătrâni și despre care credeam că erau mult mai curajoși decât noi. Știam că nu i-am fi putut întreba, la sfârșitul concertului, despre activitatea lor, care presupunea diverse operațiuni speciale, dar adevărul este că nici nu eram prea curioși. Ne interesau mai mult poveștile din liceu, cele despre iubitele lor rămase acasă și număram împreună zilele pe care le mai aveam de petrecut în armată.

Acum, în prima lui ședință, Ben îmi spune că, trezindu-se deodată soldat, la 18 ani, nu știuse la ce se angajase și că abia acum înțelege că totul fusese o nebunie.

„Cei mai mulți dintre prietenii mei, care au făcut parte din unitatea aia, sunt dați peste cap“, zice Ben, „dar eu nu sufăr de tulburare de stres posttraumatic sau ceva de genul ăsta. Sunt bine.“

Cred că suntem cu toții bine, mă gândesc eu. O parte din mine chiar crede asta, în timp ce o altă parte își spune că așa ceva nu poate fi adevărat. Suntem bine, dar nu suntem deloc bine.

Provenind dintr-o cultură care normalizează tipul de experiențe prin care trec tinerii și tinerele din Israel, Ben vorbește despre copilăria lui timpurie din țara natală și despre viața lui de aici, de la New York. Îmi povestește că e căsătorit cu Karen, o femeie cu care are o relație încă de la 18 ani, și că fac eforturi amândoi ca ea să rămână însărcinată. Mă privește în ochi și spune: „Încă de când eram mic mi-am dorit să devin tată. Sunt aici, la terapie, pentru că vreau să fiu un tată bun.“

*

În această dimineață de luni, în timp ce Ben intră în biroul meu, observ pe chipul lui un zâmbet larg.

„Doamnă doctor“, zice, apoi se oprește. Când îmi spune „doamnă doctor“, folosindu-mi titlul academic ca pe o poreclă, știu că este într-o dispoziție bună.

„Karen e însărcinată.“ Zâmbește, apoi se corectează: „Suntem însărcinați. Știți cât de mult am visat la copilul ăsta, cât de mult ne-am străduit.“ Se oprește și se uită la mine: „Voi avea un băiețel, vă spun, doamnă doctor, voi avea un fiu“. Își împreunează mâinile la piept și inspiră adânc. „Cu voia lui Dumnezeu, voi avea un fiu“, zice el, pe un ton cât se poate de serios.

În următoarea noastră ședință, îmi spune despre un vis: el e bebeluș și doarme pe pieptul tatălui său. Tatăl îl sărută pe obraz și-i șoptește la ureche: „Plângi, copile, a venit vremea să plângi“.

„Cât de ciudat“, zice Ben. „Părinții nu le cer, de obicei, copiilor lor să plângă. Iar tații, în mod special, nu-și încurajează fiii să fie bebeluși și să plângă.“

„Ce vă vine în minte, în clipa în care vă gândiți la tatăl dumneavoastră și la plâns?“, îl întreb.

„Că știe că am nevoie să plâng. Cred că-mi dă permisiunea să plâng.“ Ben tace preț de un minut, după care continuă: „Nu l-am văzut niciodată pe tata plângând. Nici măcar când a murit tatăl lui, nici măcar când am plecat în armată și când toți părinții stăteau în jurul autocarelor, plângând. El doar se plimba înainte și înapoi, de-a lungul autocarului, după care a venit la mine și m-a strâns cu putere în brațe, zicând: «Nu-i nevoie să plângi, băiete. Faci exact ceea ce trebuie să faci, iar Dumnezeu să fie cu tine.»“

„Când aveai 18 ani, când deveneați bărbat, tatăl dumneavoastră v-a spus să nu plângeți, iar acum, imediat după ce ați descoperit că veți deveni tată, vă ține în brațe, în vis, și vă spune că a venit vremea să plângeți.“

Ben încuviințează și amândoi ne dăm seama că sunt multe lucruri de înțeles despre aceste lacrimi permise acum, despre tați, fii și împletitura complexă a vulnerabilității și a masculinității.

Ben îmi povestește despre tatăl lui, care s-a născut în Irak și a fugit împreună cu familia în Israel, în anii 1950. Având la rândul meu părinți care au fugit în Israel din Iran și Siria, în aceeași perioadă în care a făcut mutarea și tatăl lui Ben, cunosc aspectele complexe ale unei astfel de imigrări. În anii 1950, Israelul era o țară nouă, construită pe trauma Holocaustului.

La sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, mulți dintre supraviețuitorii Holocaustului și-au găsit un cămin în Israel, unde s-au alăturat imigranților est-europeni, care-și lăsaseră familiile în Europa și se mutaseră acolo înainte de război. Aceștia din urmă erau sioniștii, considerați „adevărații sabri“ (*tzabarim*, în ebraică), numiți astfel după o pară țepoasă, a cărei coajă era groasă și acoperită cu țepi, dar care la interior era moale și dulce. Acest termen a început să fie folosit în anii 1930, pentru a face diferența între vechiul evreu european și noul evreu sionist. Sabrii erau considerați duri, activi și lipsiți de rușine, complet opuși evreului tipic, considerat neputincios și pasiv. Noii evrei nu erau religioși și nu studiau Tora; în schimb, erau devotați muncii pământului și învățau să lupte, la început în mișcările de rezistență, iar mai târziu, în armata israeliană.

După Holocaust, și mai ales ca reacție la el, a fost întemeiat Statul Israel, care a devenit casă pentru evreii din toată lumea. Primul val de imigranți a fost alcătuit din supraviețuitorii traumatizați, care pierduseră totul în Europa. A urmat apoi valul din anii 1950, alcătuit din evrei veniți din țările Orientului Apropiat – Maroc, Yemen, Iran,

Irak, Egipt, Siria și Tunisia, printre altele.

De-a lungul anilor, noul stat Israel a privilegiat în mod vădit cetățenii născuți pe teritoriul său, în detrimentul noilor veniți. Scopul era acela de a crea o nouă cultură, iar imigranții erau încurajați să-și abandoneze identitatea originară și s-o adopte pe cea a evreului sabru. Privind lucrurile dintr-o perspectivă psihologică, vedem că a fost o modalitate de a face față traumei masive de persecuție. Noul evreu, un luptător, reprezenta transformarea din victimă pasivă în învingător activ, trecerea de la o minoritate slabă la o națiune puternică.

Părinții mei, ca și părinții lui Ben, au făcut parte din valul de imigranți sefarzi din anii 1950. Proveneau dintr-o cultură diferită; vorbeau arama și erau considerați ca fiind needucați, ba chiar primitivi. Hegemonia albă traumatizantă a europenilor îi discrimina pe acești imigranți, tratându-i ca pe un grup minoritar inferior. Trăiau în sărăcie și purtau cu ei foarte multă rușine, nu doar ca răspuns la lipsa lor de resurse și la dificultatea de a se adapta la noua cultură, ci și din pricina faptului că erau considerați needucați și vulgari. Vorbeau limba „greșită“, ascultau muzica „greșită“ și aduceau cu ei o cultură noneuropeană și practici inacceptabile, chiar amenințătoare, pentru autoritatea sionistă albă și privilegiată.

Pentru a fi asimilați în cultura israeliană, toți imigranții trebuiau să vorbească ebraica; idișul și arama nu erau acceptate. Imigranții sefarzi erau rugați să-și schimbe numele cu unele israeliene, care le erau adesea date de funcționarii de la graniță. Mama mea, Suzan, era de-acum Shoshi, mătușa Monira era de-acum Hanna, iar Tune a devenit Mazal. Această tradiție a fost una foarte lungă. Chiar și în anii 1990, evreii etiopieni care imigrau în Israel erau rugați să-și schimbe numele. Era un mod de a le comunica imigranților că identitățile lor de până atunci nu erau acceptabile și că trebuiau înlocuite de unele noi. Era o promisiune de apartenență: abandonarea trecutului avea să le aducă un viitor nou și mai bun. În realitate, imigranții nu aparțineau nici vechii lumi, nici celei noi; erau prinși în capcana unei confuzii culturale.

Imigrarea familiei mele, la fel ca și cea a familiei lui Ben, a plutit mereu undeva deasupra anilor copilăriei mele. Știam că amândoi părinții mei fugiseră în Israel împreună cu familiile lor, pe vremea când erau copii. Mama ne spunea nouă, copiilor, despre noaptea aceea din 1951, când plecaseră din Damasc. Ea avea doar patru ani. Părinții ei plătiseră un sirian care avea căruță, ca să-i ia pe ei și pe cei cinci copii ai lor în mijlocul nopții, să-i ascundă și să-i treacă granița.

Bărbatul sosise la ora două noaptea. Urcaseră cu toții în spatele căruței, în mare liniște, și porniseră spre graniță. După aproximativ 30 de minute, spre disperarea lor, observaseră că mama, în vârstă de

patru ani atunci, lipsea. O uitaseră acasă. În mare grabă se întorseseră și o găsiseră dormind în patul ei, o luaseră și porniseră din nou spre graniță.

Ajunseseră cu bine în Israel și se stabiliseră la Haifa, un oraș nordic de la Marea Mediterană, unde arabii și evreii trăiau împreună. Închiriaseră un apartament cu o singură cameră, în care crescuseră mama și frații și surorile ei.

Tatăl lui Ben se mutase în Israel de la Bagdad, din Irak, când avea zece ani. În primii ani locuiseră în ceea ce se numea *ma'abara*, o tabără de refugiați pe care guvernul o construise pentru imigranții din țările arabe și musulmane. La începutul anilor 1950, în aceste tabere locuiau peste 130 000 de refugiați irakieni. Aceste *ma'abarot* erau simboluri ale discriminării suferite de evreii sefarzi, în timp ce politicile comunitare îi favorizau pe descendenții europeni așkenazi. Uneori, aceste tabere nu aveau decât două robinete la 100 de oameni. Toaletele nu aveau acoperișuri și erau pline de paraziți, iar prin tavane se infiltra apa, când ploua.

„Unii oameni consideră că familia mea a fost norocoasă“, îmi spune Ben, „deoarece bunicul și-a găsit o slujbă de îngrijitor într-o școală, așa încât și-au permis să se mute în Ramat Gan, un cartier de la periferia Tel Avivului. Au trăit în sărăcie. Vă dați seama cât de rău se simțea un bărbat din generația aceea, când nu reușea să-i asigure familiei lui nici strictul necesar.“

Mă privește, căutându-mi aprobarea. La urma urmei, nu sunt bărbat; înțeleg oare despre ce-mi vorbește? Îmi dau seama cât de dureros este să fii un bărbat vulnerabil, care și-a pierdut puterea? Înțeleg că Ben îmi spune ceva și despre el însuși, despre vulnerabilitatea lui, despre lacrimi și nevoia de a le ascunde, pentru a-și păstra nu doar propria identitate masculină, ci și pe aceea a tatălui său, precum și mândria bunicului.

„A fost umilitor pentru bunicul, capul familiei, să devină un imigrant fără limbă, fără slujbă, fără statut. E sfâșietor să mă gândesc la bunicul meu cel mândru ajuns într-o poziție de slăbiciune și neputință. Adevărul este că nu și-a mai revenit niciodată. A murit cu această rușine – de a fi inferior, de a nu fi tratat cu respect, de a fi vorbit doar araba, limba greșită.“

La finalul fiecărei ședințe, Ben îmi trimite câte o melodie în limba arabă. Îi plac Farid El Atrash, Umm Kulthum, Fairuz și Abdel Halim Hafez.

„Părinții mei nu s-au simțit niciodată confortabil vorbind araba“, spune el. „Nu voiau să se simtă ca niște imigranți. Dar îmi aduc aminte muzica din casa bunicilor mei, mi-l amintesc pe bunicul cântând și plângând. Mă uitam la el și știam că muzica aceea era încărcată de emoție și că-i amintea de casa pe care o lăsase în urmă.“

„Mulțumesc pentru ziua de astăzi, doamnă doctor“, îmi scrie Ben într-un e-mail, după ședință. De astă dată îmi trimite un link spre o melodie a lui Moshe Eliyahu și a formației lui siriene.

Sunt recunoscătoare pentru cântecele pe care Ben le împărtășește cu mine. El nu știe că, asemenea lui, și eu cunosc destul de bine muzica aceasta; că Moshe Eliyahu a fost unchiul mamei, un cântăreț faimos în Siria.

Bunicii mei vorbeau și scriau în arabă și ascultau acasă muzică arăbească. De câte ori îi vizitam la Haifa, era limpede că muzica arăbească o deranja pe mama, care le șoptea în arabă: „Puteți da muzica puțin mai încet, vă rog?“

Mulți ani mai târziu am aflat că, la nunta părinților mei, unchiul mamei, cântărețul, fusese invitat pe scenă. Dorise să-i onoreze pe miri și să le dedice una dintre cele mai cunoscute melodii ale sale, „Simcha Gedola Halaila“ („Mare sărbătoare, noaptea asta“). Mama fusese distrusă. Ultimul lucru pe care și-l dorea, la nunta ei, era muzică arăbească, așa că izbucnise în lacrimi. Unchiul ei fusese rugat să se oprească din cântat și să plece de pe scenă. Nu mai vorbise niciodată cu ea de atunci.

Muzica arăbească a devenit coloana sonoră a ședințelor mele cu Ben. Ascultăm împreună, iar eu ascult apoi, singură, după ședințe, melodiile pe care mi le trimite, știind că are nevoie să-mi împărtășească nu doar povestea familiei lui, ci și aromele, mirosurile și sentimentele pe care cuvintele singure nu le pot reda.

Ben purta cu el istoria familiei sale, fantomele imigrării din est către vest. Muzica arăbească este o modalitate de a retrăi acea istorie, de a se confrunța cu ea, de a transforma experiența pasivă a victimei disprețului rasist într-o celebrare activă, în mândrie, într-un gest de luare în proprietate.

Ben, băiatul care purta cu sine rușinea familiei de a fi vorbit limba greșită, îmi vorbește despre cum a devenit soldatul mândru al unei brigăzi de elită din armata israeliană, în care faptul că vorbea fluent araba constituia un avantaj. Făcea parte dintr-o unitate antitero; desfășurau operațiuni sub acoperire în zonele urbane ale teritoriilor arabe și se deghizau adesea, vorbind limba arabă și adunând informații.

Am început să procesăm semnificația serviciului său militar și rolul pe care l-a jucat în interacțiunea dintre victimă și agresor, precum și modul în care cineva care se simte inferior trebuie să devină superior, într-o încercare de a vindeca trauma.

Această dinamică era una care se aplica și la nivel național; o țară întemeiată pe trauma de persecuție a dat naștere unor generații întregi de soldați și luptători. Fiecare război era o nouă ocazie de a repeta și de a repara înfrângerile și umilințele suferite de evreii din

trecut. În 1982, chiar înainte de Războiul din Liban, prim-ministrul Israelului, Menahem Begin, a explicat de ce războiul era necesar: „Vă rog să mă credeți“, le-a spus el membrilor cabinetului său, „alternativa e Treblinka, iar noi am decis deja că *nu* va mai exista o Treblinka“.

Dorința de a repara și de a ieși, de astă dată, victorioși se bazează pe iluzia că, dacă facem asta, vom fi învingători. În realitate, victoria unui soldat nu e doar un triumf. E, de asemenea, și o pierdere, și o rană, precum și o repetare a traumei pe care se presupune c-ar trebui s-o vindece.

Nevoia psihologică de a vindeca rănilile vechi ne duce la scena originară, în care sperăm să transformăm pasivul în activ, în care încercăm să reluăm lucrurile iar și iar și să le facem într-un mod diferit. Vrem să re trăim evenimentele, iar de data aceasta să acționăm mai bine, să acționăm așa cum ar trebui, să ne vindecăm prin actul reparatoriu. Mult prea adesea, această încercare de reparație se dovedește a fi doar o repetiție. În nevoia noastră de a vindeca o traumă veche, nu facem decât să ne retraumatizăm.

Dorința de a vindeca trauma intergenerațională a imigrării, devenind luptător de comando, i-a permis lui Ben să se simtă victorios, dar i-a și creat o nouă traumă, pe care începem acum s-o „desfacem“, explorând legăturile dintre tați și fii.

*

Copii fiind, lumea din jurul nostru era singura pe care o cunoșteam, iar conflictele militare constituiau realitatea noastră. Copiii creșteau, știind că, imediat după absolvirea liceului, trebuia să plece în armată, și se pregăteau pentru asta, încercând să-și amintească faptul că, dacă rămâneau puternici, Holocaustul nu avea să se repete niciodată.

Următorul pas după liceu era, în multe feluri, o ruptură de viață pe care o știam, o realitate alternativă, cu propriile reguli, ierarhii și eforturi, dar una pe care ne petrecuserăm întreaga viață de până atunci așteptând-o. Eram cu toții soldați, și nici măcar asta nu părea ciudat. La urma urmei, ne gândeam, ce altceva să fii la 18 ani?

În fiecare an, era ales câte un mic grup pentru a servi în unitățile speciale. Tinerii treceau printr-un amplu proces de selecție, care se întindea pe o perioadă de un an, cu luni întregi de interviuri și de teste fizice și psihologice.

Ben a fost acceptat într-o unitate de comando.

„Am fost atât de mândru“, spune el. „Nu prea mă gândeam la ce însemna asta. Scopul meu era să fiu acceptat. Vrei să fii ales, să știi că tocmai tu, dintre toți oamenii, ești cel acceptat.“ Pare amuzat, ca și cum ceea ce spune ar suna ridicol, apoi adaugă, zâmbind: „Doamnă doctor, nu credeți că cel mai apropiat lucru de ceea ce vă spun, aici, în Statele Unite, e să fii acceptat în Ivy League?“

Îmi aduc aminte cât de mândri eram de prietenii noștri care erau acceptați în unitățile speciale. Uneori, eram surprinși de faptul că aceia pe care-i consideram ca fiind deosebit de masculini sau de curajoși nu erau acceptați și-i priveam diferit pe cei selecționați, ca și cum am fi descoperit ceva ce nu știam despre ei, o putere secretă.

Versiunea mea de „fată din unitatea specială“ a fost asigurată de Matti Caspi, o respectată muziciană, care a acceptat ca eu să fac parte din formația pe care o alcătuia din recruți, iar prietenii mei au fost foarte mândri de mine. Eram adolescenți, preocupați de felul în care arătam și de ceea ce credeau ceilalți despre noi. Băieții din unitatea specială erau supereroii noștri omnipotenți, cei mai râvniți bărbați, iar societatea noastră îi venera. Știam că aceasta fusese victoria lui Ben, că se simțise recunoscut și că acest lucru compensase „inferioritatea“ familiei sale prin noul sentiment de superioritate și de mândrie.

Trăiam în ceața paradoxului de a merge la război și de a fi îndrăgostiți de iubire. Dragostea era pretutindeni, iar noi trăiam o intensitate pe care n-o poate produce decât combinația dintre hormoni și război. Ne țineam strâns unii pe alții, deoarece nu știam ce avea să ne aducă ziua de mâine. Era acum sau niciodată.

Îmi amintesc nopțile în care cântam în fața a sute de soldați care nu mai fuseseră acasă de săptămâni întregi. Eram mult prea tânără pentru a înțelege ce simțeam atunci, tensiunea aceea din aer, o energie pe care nu-mi aduc aminte s-o mai fi experimentat vreodată, nici înainte, nici după acea perioadă.

Cel mai bine îmi amintesc concertul de la Brigada Golani. Am fost invitați să cântăm în ultima lor zi de instrucție. Cântam în fiecare zi și, de obicei, nu știam dinainte cine avea să fie publicul nostru. Unitatea de producție se ocupa de aceste detalii. Noi doar ne întâlneam zi de zi, la ora prânzului. Duchan, șoferul nostru, aștepta să încarcăm în autocar echipamentul de sonorizare și instrumentele, apoi o porneam spre sud, nord sau est. Nu ne păsa unde mergeam și nu ne deranja haosul, gândindu-ne că, dacă am fi făcut vreun accident, am fi avut, în sfârșit, șansa de a sări peste un spectacol.

Baza Golani se afla în nord, la o depărtare de aproximativ trei ore de mers cu mașina de la baza noastră. Eram obosiți și am ațipit pe drum, în autocar. Când am ajuns acolo, era aproape seară și n-am avut decât două ore la dispoziție ca să aranjăm scena, să mâncăm și să începem spectacolul. Am privit în jurul nostru. Locul părea gol.

„Unde e toată lumea?“, am întrebat.

„Trebuie să termine ceva mai întâi, apoi vor veni la concert“, a răspuns cineva.

Îmi aduc aminte că m-am gândit atunci: „Pot să vină oricând vor, să întârzie sau să nu mai vină deloc“.

L-am ajutat pe toboșar să-și instaleze tobele, după care am

verificat microfoanele.

„Soldații abia așteaptă spectacolul“, a zis altcineva.

„Și noi“, am mințit.

Era al doilea an în care susțineam același spectacol, seară de seară. Ajunseserăm în punctul în care nu ne mai suportam unii pe alții și am fi putut cânta melodiile chiar și în somn. Dar simțeam că nu era momentul să ne plângem. La urma urmei, noi mergeam acasă aproape în fiecare noapte.

„Poți cânta mai repede astăzi?“, l-am întrebat noi, ceilalți, pe toboșar. „E deja târziu, iar soldații n-au venit încă. Vom ajunge foarte târziu acasă în noaptea asta.“

Uneori cântam melodii care nu ne plăceau și atunci toboșarul chiar le cânta mai repede, iar asta ni se părea tuturor amuzant. Dar în seara aceea, era diferit – din cine știe ce motiv, părea mult prea important.

Nu știu de unde veneau soldații, dar au început, deodată, să se apropie de noi cu sutele. Cu toții purtau uniforme măslinii, la fel ca noi, însă ale lor păreau prăfuite și fiecare dintre ei purta o armă scurtă Galil. Pe măsură ce se adunau din ce în ce mai mulți, simțeam intensitatea testosteronului și a agresivității, toată dorința atâtor bărbați tineri, concentrată acolo.

Ne simțeam puternici, dar știam că era o putere falsă. Femei fiind, eram obiecte ale dorinței, însă nu pe noi ne doreau; noi eram doar un canal prin care-și exprimau această dorință. Tânjeau după altceva: după tandrețe, după sănătate, după atingere, după gustul entuziasmului adolescenței. Scopul nostru era să le creăm iluzia că, pentru o clipă, le puteam dărui toate acestea. Aduceam cu noi un crâmpei de „acasă“ și trezeam înăuntrul lor toate lucrurile după care tânjeau. Deși eram obișnuite cu impactul pe care-l aveam asupra acestor tineri, uniforme le nu puteau ascunde băieții pe care-i recunoșteam înăuntrul lor. Pentru noi, erau bărbați, soldați, dar și prieteni din liceu. Știam că treceau prin multe momente în care ar fi vrut să plângă, dar își ascundeau emoțiile, uneori chiar și de ei înșiși. Erau nevoiți să joace rolurile care li se încredințaseră, să fie bărbații care fuseseră crescuți să fie.

Stăteam pe scenă, orbită de luminile reflectoarelor. Nu le vedeam fețele, doar o mare măslinie. A fost un moment de tăcere, după care am zâmbit și am spus: „Baza Golani, suntem foarte fericiți că ne aflăm în seara asta aici“. Apoi am început să cânt „Naarat Rock“ („Fata rock and roll“), de Yitzhak Laor și Matti Caspi.

În clipa în care cântam despre cum făcea fata dragoste cu toboșarul m-am întors spre toboșarul nostru și i-am zâmbit. Nu cânta mai repede, însă, în clipa în care s-a încheiat melodia, aproape că nu mai puteam respira.

Dinamica dintre masculin și feminin este aceea în care femininul devine adesea recipient pentru vulnerabilitățile masculinului. Lucrurile funcționează sistemic, iar în timp ce această dinamică ajută una dintre părți să „se descotorosească“ de nevoi și să le depună în celălalt, se întâmplă adesea ca primul să nu mai aibă un acces real la propriile sentimente, negându-și frica, neajutorarea, vinovăția și rușinea.

Observăm această dinamică în relația bărbaților cu lacrimile, care este adesea una complexă. În cultura noastră, diferența dintre feminitate și masculinitate e dată de cea dintre fluid și solid. Cultura heterosexuală supraevaluează adesea soliditatea, pe care o asociază cu erecția, cu masculinitatea, cu independența și cu activitatea, în timp ce devalorizează fluiditatea, asociată cu feminitatea, cu vulnerabilitatea, cu pasivitatea și chiar cu contaminarea. A fi puternic este asociat cu a fi dur, solid, nu un bebeluș plângăcios și plin de nevoi.

Această distincție dintre masculin și feminin s-a impus foarte devreme în viața noastră. Când eram foarte tânără, mi-am dat seama că a primi un bărbat înăuntrul corpului tău e, totodată, o modalitate potențială de a-i alina tristețea, de a-i conține lacrimile. Dragostea era la fel de intensă ca războiul, sexul era la fel de încărcat de emoții ca pierderea, iar moartea plutea mereu în aer.

*

Ben și-a cunoscut soția, pe Karen, în timpul armatei.

„Mă aștepta în stația de autobuz din Ramat Gan, iar când coboram, ne îmbrățișam strâns. Rămâneam așa, uneori, câte 30 de minute, acolo, în căldură, incapabili să ne desprindem unul de celălalt. Apoi mergeam la părinții mei, unde mama ne gătea câte o masă pe cînste. Mâncam și ne băgam direct în pat. Eram atât de obosit, încât nici măcar nu știu cum de funcționeam. Îmi aduc aminte că mă trezeam a doua zi cu trupul lui Karen lângă mine, mă ascundeam cu ea sub pături și mă simțeam fericit. Era sanctuarul meu. Când mă întorceam acasă, aveam nevoie de ea.“

Unitatea lui Ben era una apreciată pentru misiunile antitero pe care le desfășura. Erau implicați în operațiuni sub acoperire, derulate în zonele urbane din teritoriile arabe, și se deghizau adesea pentru a trece drept localnici. Adunau informații strategice și desfășurau operațiuni de mare risc, precum eliberarea de ostatici, răpiri sau asasinate.

Numele ebraic al grupului era Mistaarvim, derivat de la arabul *mustaarabi* și însemna „cei care trăiesc printre arabi“, referindu-se la evreii vorbitori de limbă arabă, care erau „ca arabii“ sau care fuseseră crescuți în cultura arabă, dar nu erau musulmani.

Ben nu este un bărbat masiv, iar din pricina ochilor verzi și a

părului lung și blond, era adesea deghizat în femeie când acționau în piețele arabe.

Stând în cabinetul meu, îmi povestește despre o nouă producție Netflix, numită *Fauda*.

„Știți ce înseamnă *fauda*?“, mă întreabă.

Dau din cap că nu, iar el îmi explică: „Asta era parola pentru situațiile în care eram expuși. Strigam «*fauda*», ceea ce în arabă înseamnă «harababură», pentru a-i anunța pe ceilalți că trebuie să fugim, că fuseserăm descoperiți. Tipul care a scris scenariul și care joacă rolul principal a fost luptător în unitatea noastră – zice el –, iar multe dintre evenimentele din film s-au întâmplat în realitate. Am început să mă uit la film și m-am trezit gândindu-mă: «Ce dracu-i asta? E nebunie curată.»“

„Ce anume vedeai acolo și vi se părea nebunie curată?“, îl întreb.

„O să vă spun adevărul“, zice Ben. „E vorba despre cuvântul ăla pe care l-ați folosit în prima noastră ședință: *omnipotent*. V-am întrebat atunci ce înseamnă, iar dumneavoastră mi-ați răspuns în felul următor: «Cineva care crede că poate face orice, care crede că are puteri nelimitate, asemenea unui supererou, cineva care crede că pentru el nu există granițe. Dumnezeu este omnipotent.» Apoi mi-ați spus: «Dumnezeu nu poate muri. Oamenii pot doar să se joace de-a omnipotența, după care plătesc pentru asta.» Îmi amintesc că vă priveam și mă gândeam: «Uau, de unde a venit asta? Ce încearcă, de fapt, să-mi spună despre mine?»“

„Da“, zic eu, „și-mi aduc aminte că mi-ați povestit atunci despre un tip din aceeași unitate, care în primele luni de instrucție citea *Catch-22* și care s-a uitat la voi toți într-o zi și a spus: «Suntem nebuni. Eu am plecat de aici», după care a părăsit unitatea. Și mi-ați mărturisit că, în clipa aceea, ați știut că el înțelesese ceva ce nici unul dintre cei rămași nu înțelegea.“

„Da, el era cel sănătos, deși părea pe-atunci complet dus cu pluta.“

„Era o nebunie să fii atât de sănătos.“

Ne privim unul pe celălalt și rămânem tăcuți amândoi. Apoi Ben se uită la ceas, se ridică repede și se îndreaptă spre ușă.

„Simt că mă apropii, doamnă doctor“, îmi spune, în șoaptă. „Simt că mă apropii.“

*

Ben întârzie zece minute la următoarea ședință. N-a mai întârziat niciodată și sunt puțin îngrijorată, așa încât îmi verific poșta electronică, să văd dacă nu cumva mi-a scris ca să-mi spună că întârzie. Mă întreb dacă acel „mă apropii“ din ultima ședință l-a împiedicat cumva să ajungă la timp astăzi. Să fie oare anxios în

privața a ceea ce e pe cale să descopere? Încearcă să potențeze lucrurile, să-mi transmită că ne îndreptăm spre un teritoriu periculos?

Nu e neobișnuit ca, atunci când oamenii se apropie de un material emoțional sensibil sau chiar de probleme pentru care au început terapia ca să le rezolve, să dezvolte în mod inconștient rezistențe la tratament, să uite „din greșeală“ să vină la ședințe, să se trezească târziu sau să saboteze tratamentul în diverse moduri.

Ce-l face pe Ben să întârzie? O fi el bine?

Aud o bătaie în ușă, iar Ben, cu respirația întretăiată, își cere scuze, își scoate jacheta și se aruncă pe divan.

„N-o să vă vină să credeți, dar m-am trezit cumva într-o confruntare fizică dintre doi oameni pe care nici măcar nu-i cunosc“, îmi spune. „A fost bizar. Nu mi s-a mai întâmplat așa ceva de ani întregi și nu știu ce să cred.“

Mă privește, iar din expresia de pe fața lui îmi dau seama că par derutată sau suspicioasă. Îmi zâmbeste, ridicând degetul arătător: „Știi privirea asta; mijiți ochii, știu, e ca și cum ați avea un semn de întrebare pe frunte“.

„Un mare semn de întrebare“, spun eu amuzată. „Mă bucur c-ați observat asta.“

„Să vă spun ce s-a întâmplat“, îmi explică el. „Veneam cu bicicleta spre cabinet și deodată am auzit oameni țipând și alergând. M-am apropiat și am văzut un bărbat masiv lovind un altul, mai mic. Credeam că o să-l omoare. Apoi individul cel mare a scos un cuțit și l-a lipit de beregata celui lalt. Totul s-a întâmplat foarte repede. Părea că se certau din pricina unui loc de parcare și că lucrurile scăpaseră de sub control. Nu m-am gândit la nimic – am sărit, pur și simplu, în încercarea de a da o mână de ajutor.“

Eu tac.

„E primul meu instinct, înțelegeți?“ Ben încearcă să explice: „Oamenii n-ar trebui să se lupte așa – e o nebunie. M-am apropiat de tipul masiv și i-am spus: «Omule, dă-mi cuțitul. Nu vrei să ucizi pe cineva pentru un loc de parcare, crede-mă, încerc să te ajut, dă-mi cuțitul.» Bărbatul a aruncat cuțitul, iar eu m-am strecurat imediat între ei și i-am spus celui mai mic: «Urcă imediat în mașină. Acum!» Omul știa că-i salvasem viața, așa c-a alergat spre mașină și a plecat de acolo cât de repede a putut. «Ai grijă de tine», i-am spus tipului masiv, după care m-am urcat pe bicicletă și am plecat. Îmi pare rău că am întârziat.“

Trag adânc aer în piept.

„E o scuză bună, ce pot să zic?“, îi spun, pe jumătate în glumă, dar pe un ton cât se poate de serios. „E greu să te opui unui incident dramatic, precum acesta. Văd că ceva anume v-a făcut să acționați imediat și nu să vă retrageți. Spuneți că așa ceva nu vi s-a mai

întâmplat de ani întregi. Este oare posibil să se fi întâmplat acum, pentru că are cumva legătură cu faptul că aici, la terapie, ne apropiem de un anumit conținut emoțional? Are oare legătură cu faptul că «ne apropiem» de ceva?”

Ben nu pare surprins sau iritat de întrebarea mea. Dă din cap, în semn că da.

„Cred că aveți dreptate. M-am dus acolo deoarece căutam ceva.”

Încă nu-mi dau seama pe deplin despre ce anume vorbim, dar înțeleg că Ben are nevoie să se apropie de o experiență emoțională neprocesată, plină de agresivitate, de pericol și chiar de crimă.

„Aveam nevoie să intru în contact cu ceva ce aș prefera să uit”, spune el, „dar care mă bântuie. În ultimele nopți m-am trezit înfricoșat. Brusc, am început să am străfulgerări din trecut.”

Mă uit la el și-mi dau seama că sunt încă foarte multe lucruri pe care nu le știu despre operațiunile militare la care a participat.

Ben își acoperă fața. Îl văd gândindu-se, după care spune: „Ați avut dreptate, doamnă doctor, îmi aduc aminte că mi-ați spus, la un moment dat, că mândria e dușmanul nostru. Dacă sunt încă adolescent, jucându-mă de-a supereroul, căutând răzbunare, înseamnă că nu sunt un bărbat adevărat.”

„Atunci, înseamnă că vă puneți sentimentele în scenă, în loc să le înțelegeți”, îi răspund. „Retrațiți trauma, în loc s-o procesați. Nu cred că există ceea ce numiți *bărbat adevărat*”, adaug, „dar cred că dovada esențială a puterii este capacitatea de a privi realitatea în ochi. În clipa în care veți reuși să faceți asta, vă veți salva atât pe dumneavoastră, cât și pe urmașii dumneavoastră, care nu vor mai fi nevoiți să care cu ei o traumă neprocesată.”

„Știu exact ce spuneți”, zice Ben. „Tatăl meu a fost tanchist în Războiul de Șase Zile.”

*

În iunie 1967, când tatăl lui Ben avea 20 de ani, a izbucnit Războiul de Șase Zile.

Ben nu cunoaște foarte multe despre experiența de tanchist a tatălui său în timpul aceluia război: „Tata n-a vorbit niciodată despre asta. Știu doar de la mama, care l-a întâlnit imediat după război, că a luptat la Ierusalim și că cel mai bun prieten a murit chiar sub ochii lui.”

Războiul de Șase Zile a fost cel de-al treilea mare război de după 1948. A fost războiul care a schimbat vechiul stereotip al bărbatului evreu. Israelienii erau mândri de tinerii care câștigaseră războiul în doar câteva zile, iar astfel a apărut o nouă imagine a bărbatului evreu. Nu doar că bărbatul a fost privit ca fiind mult mai masculin; el era, asemenea regelui David, capabil să înfrângă un dușman mult mai puternic.

Prim-ministrul Yitzhak Rabin a declarat, după război, că *bărbații* au fost aceia care au câștigat războiul – nu tehnologia, nu armele, ci bărbații care-i învinseseră pe dușmani pretutindeni, în ciuda superiorității numerice a inamicului și a fortificațiilor sale. A declarat că „numai atitudinea lor în fața celor mai mari pericole va duce la victorie pentru țara și familiile lor, iar dacă victoria nu va fi a lor, alternativa este anihilarea“.

Misiunea acelor tineri era, prin urmare, prevenirea anihilării. Acest lucru le-a oferit o modalitate de a depăși trauma Holocaustului și amenințarea constantă a persecuției. Bărbații purtau povara istoriei, adoptând un rol hipermasculin. La vârsta de 18 ani erau nevoiți să se arate încrezători și neînfricați.

„Îmi aduc aminte că, pe vremea când eram copil, tata se trezea noaptea din somn, urlând“, spune Ben. „Era traumatizat. Cine știe ce văzuse. Eu m-am născut la numai câțiva ani după Războiul de Șase Zile.“

În ebraică, numele Ben înseamnă „fiu“. Când Ben mi-a dat permisiunea de a-i scrie povestea, m-a ajutat și să găsesc acest pseudonim, un nume care să-i ascundă identitatea reală și care să reprezinte dorința tatălui său de a avea un fiu.

„În ziua în care am primit ordinul de recrutare, tata n-a rostit nici un cuvânt. Se plimba de colo până colo, fără să zică nimic. Apoi s-a apropiat de mine și mi-a spus, în șoptă: «Nu e nevoie să plângi, băiete. Fă exact ceea ce trebuie să faci și Dumnezeu fie cu tine.» Știa deja că bărbații nu sunt omnipotenți; că numai Dumnezeu este. Știa unde mergeam, și tot el a fost acela care m-a îmbrățișat după un incident teribil. Nu trebuia să-i spun nimic, știa, pur și simplu, la fel cum știa și că nu aveam să mai fiu niciodată la fel.“

Incidentul teribil despre care Ben nu-mi vorbise încă era, în mod limpede, momentul în care el și tatăl lui deveniseră unul. N-a fost nevoie de cuvinte, pe care nici nu le avea, de altfel, pentru a-și descrie inimile sfâșiate.

„Vreți să-mi spuneți mai multe despre acel incident?“, întreb.

Ben tace preț de o clipă. „Când eram tânăr soldat“, îmi spune, „am ucis pe cineva.“

Tăcem amândoi.

„Nici nu mi-ar fi dat prin minte că ceea ce s-a întâmplat astăzi pe stradă ar avea vreo legătură cu asta, dar, în clipa în care ați făcut conexiunea, mi-am dat seama că așa este. Am început să discutăm aici despre experiențele mele din timpul armatei, iar în drum spre cabinet m-am trezit din nou într-o zonă de luptă, de astă-dată în mijlocul New Yorkului, așa c-am intrat direct în miezul conflictului, ca și cum aș fi căutat ceva. Poate să salvez viața cuiva.“

Ben îmi povestește despre ziua aceea traumatizantă, din urmă cu

aproape 30 de ani. Vremea era caniculară, iar ei se aflau pe un deal, spionând un grup de persoane din teritoriile arabe. La un moment dat a devenit clar că erau înconjurați. „*Fauda!*“, a strigat cineva.

Se uită spre mine, iar ochii i se umplu de lacrimi. „Eu eram lunetistul. Tipul pe care l-am împușcat era puțin mai în vârstă decât mine, avea probabil în jur de 30 de ani, și m-am gândit: probabil că omul ăsta e tatăl cuiva“, îmi spune Ben. „Tată“, repetă el, pe un ton mult mai ferm, de data aceasta, privindu-mă, ca și cum ar întreba: Înțelegeți ce vă spun?

„L-am văzut apropiindu-se tot mai mult și l-am împușcat în cap. L-am văzut cât se poate de bine prin lunetă. M-am uitat în ochii lui, după care i-am văzut capul explodând într-un milion de bucăți.“ Ben își acoperă fața și spune în șoptă: „Așa ceva e de neiertat“.

Eu tac. Nu sunt multe de spus, poți doar încerca să suporti durerea, vinovăția și intensitatea ororii.

„Eram mândri că fuseserăm aleși să facem parte din acea unitate, adolescenți care nu se gândeau la viață sau la moarte, care voiau să fie bărbați curajoși, nu niște băieței. Abia acum mă întreb: Ce este atât de greșit în a fi băiețel? Acum, când sunt pe punctul de a avea eu însumi un copil, toate acestea îmi revin în minte. Mă trezesc în toiul nopții și văd chipul acelui bărbat – văd întruna ochii aceia, nu mă pot opri din a mă gândi la copiii lui și-mi amintesc fără încetare ce am făcut.“

Ben începe să suspine: „Nu plâng pentru mine“, zice. „Nu pot repara trecutul. Plâng pentru nedreptate. Pentru lipsa de umanitate. Pentru copii – și lacrimile i se rostogolesc pe obraji.

Sunt conștientă de relația complicată dintre viață și moarte, de relația trecutului cu viitorul, a tatălui pe care l-a ucis cu fiul lui, pe cale să se nască.

Ben a încercat să repare trauma și umilința trecutului. A vrut să fie eroul care se întoarce acasă victorios și reface mândria bunicului său, trauma tatălui și rănilor istoriei. În loc de asta, a fost târât direct în brațele traumei. În loc să fie în continuare doar victimă, a devenit simultan victimă și agresor. Ucigând un alt om, și-a ucis deopotrivă sufletul.

„*Este vremea să plângeți*“, îi spun, citând vorbele pe care tatăl lui Ben i le spusese în vis. „Aveți multe lucruri pentru care să plângeți. Tatăl dumneavoastră avea dreptate.“

Ben încuviințează: „Eram un băiat care se credea bărbat. Acum sunt un bărbat care e pe punctul de a avea un băiat. Îmi voi proteja fiul. Îmi sunteți martoră.“

Își șterge ochii, în timp ce eu simt cum lacrimile mi se adună în gât. Soldații-băieți nu plâng. Dar bărbații și tații pot începe, în sfârșit, să jelescă.

8. Frate mort, soră moartă

Moștenirea noastră emoțională ne modelează comportamentul, percepțiile, sentimentele și chiar amintirile. Încă de la o vârstă foarte fragedă, învățăm să urmărim semnalele primite de la părinți, învățăm să le ferim rănilor, să nu pomenim nimic de ele și să nu atingem cu nici un chip ceea ce nu poate fi deranjat. În încercarea noastră de a evita durerea lor, dar și pe a noastră, devenim orbi în fața a ceea ce se află chiar sub ochii noștri. În *Scrisoarea furată*, cea de-a treia nuvelă de tip detectivistic a lui Edgar Allan Poe, o scrisoare este furată din iatacul unei doamne. Cititorul nu cunoaște conținutul scrisorii, dar știm că este vorba despre ceva secret și interzis. Poliția intră în casa în care se crede că e păstrată scrisoarea. Este căutată pretutindeni, dar nu și găsită. După cum se dovedește, scrisoarea nu e câtuși de puțin ascunsă; este așezată, pur și simplu, pe un raft, la vedere, ceea ce le provoacă polițiștilor o stare de confuzie, deoarece se așteptau să dezvăluie un mare secret.

Avem tendința de a considera că ceea ce vedem ne este cunoscut, dar, în realitate, foarte mult din ceea ce nu știm despre noi se află în lucrurile familiare, uneori chiar evidente. Adesea, ne dăm seama că un lucru se află chiar în fața ochilor noștri, și totuși nu-l vedem.

Când o întâlnesc prima dată pe Dana, pacienta mea, nu știu că trauma familiei ei este și aceea a familiei mele. Trauma familiei mele este dezvăluită și adusă la viață în spațiul dintre noi. O fantomă trezește o altă și, fără să fim conștiente de lucrul acesta, ajungem pe teritorii complet noi.

Fratele cel mare al mamei mele s-a înecat în mare, la vârsta de 14 ani, pe vremea când ea avea doar zece ani. În familia noastră, acesta nu era un secret, însă nu vorbeam despre cele întâmplate. Cu toții știam că mama era incapabilă să vorbească despre această parte a copilăriei ei. Înțelegeam că, pentru ea, a-și aminti însemna să retrăiască ceva ce nu putea retrăi. Fetița de zece ani care era atunci fusese devastată și nu-și mai revenise niciodată. O parte din ea murise cu el, și numai o fotografie din sufrageria bunicilor mei mai amintea de faptul că, în urmă cu foarte mulți ani, ceva fusese altfel.

Noi, copiii ei, eram foarte atenți, încercând să nu atingem ceea ce era, în mod evident, o rană deschisă și ceea ce a devenit ulterior o zonă sensibilă pentru noi toți.

Din când în când, cineva fluiera pe stradă și ne țineam cu toții respirația, așteptând ca mama să ofteze scurt: „Fratele meu, Eli“, în

timp ce vocea îi suna ca a unei fetițe. „Știa să fluiera cel mai bine și mai tare dintre toți.“ Apoi făcea o pauză și schimba subiectul.

În încercarea noastră de a-i proteja de durere pe oamenii pe care-i iubim, reușim să păstrăm aceste amintiri, povești și întâmplări uitate, disociate și ascunse de propria minte. Știm și, cu toate acestea, nu ne amintim. Minte noastră inconștientă este mereu loială celor pe care-i iubim și faptelor de nerostit din sufletele lor. Astfel, în timp ce un conținut familiar trăiește înăuntrul nostru, îl tratăm ca pe un străin din interior.

Desigur, știam că mama își pierduse fratele. Desigur, îmi aminteam fiecare detaliu pe care-l auzisem vreodată. În același timp, nu știam și nu-mi aduceam aminte. Acea parte a copilăriei mamei trăia înăuntrul meu într-o capsulă izolată, neintegrată, iar în clipa în care pacienta mea, Dana, intră prima dată în cabinetul meu și-mi povestește despre fratele ei mort, o privesc plângând și nu-mi amintesc, nu-mi dau seama, în momentul acela, că e chiar mama mea sfâșiată. Știu doar că abia reușesc să respir.

Dana îmi spune că vrea să înceapă terapia. „Dar nu e vorba doar despre fratele meu mort. Sunt mult prea sensibilă și trebuie să învăț să-mi controlez emoțiile“, zice.

Asemenea mamei mele, Dana avea zece ani când fratele ei a murit într-un accident de mașină. Acum are 25. „Câți ani poate jeli un om?“, întreabă ea, frustrată de faptul că plânge din nou.

Îmi spune că s-a urât pentru faptul că n-a fost în stare să trăiască asemenea unei „fete normale“, că n-a fost capabilă să-și oprească lacrimile, să-i ignore pe cei care o arătau cu degetul și șopteau „fata care și-a pierdut fratele“.

S-a mutat la New York pentru a uita, pentru a deveni altcineva. „Pe lângă asta“, spune ea, „nu sunt nici măcar sigură că plâng din cauza lui. Sunt, pur și simplu, o smiorcăită și am nevoie de terapie ca să-mi pot începe viața.“

„Să vă începeți viața“, observ eu.

„Poate că am început-o, dar apoi a trebuit să fac pauză, iar acum nu mai știu cum să ies din starea asta“, răspunde ea. Văd cum bate ușor cu degetele în fotoliu, în timp ce întreabă, pe un ton copilăresc: „Știți cumva în ce fel se poate scoate o viață din pauză?“

*

Fratele mamei mele s-a înecat în Marea Mediterană. Îl admira foarte mult; iubea felul în care fluiera, iubea glumele lui, ideile lui geniale.

Dana îmi povestește despre fratele ei: „Era cel mai amuzant om din lume“, zice cu un zâmbet, „iar eu credeam că aveam să mă căsătoresc cu el când aș fi fost mare, sau măcar cu cineva ca el“. I se umplu ochii de lacrimi. E limpede că are o durere atât de profundă

încât nu poate încheia o propoziție fără să aibă sentimentul agoniei. Pierderea nu poate fi niciodată pe deplin procesată, dar, în acest punct, pentru Dana este o rană deschisă și, de fiecare dată când se gândește la asta, durerea e de nesuportat. Sunt conștientă de faptul că are nevoie ca eu s-o țin de mână și s-o conduc încet prin acest teritoriu al suferinței și al distrugerii, însă, în acest moment, nu-mi dau seama că eu însămi revăd în minte durerea propriei familii.

Timp de 15 ani, Dana a fost singură cu durerea ei. A refuzat să vorbească despre trecutul ei, iar acest refuz a fost o modalitate de a se proteja de prăbușire. Însă acest lucru a însemnat și să-și pună întreaga viață pe pauză. Este încremenită locului – o fetiță de zece ani care tocmai și-a pierdut fratele.

După moartea fratelui ei, ambii părinți au intrat în depresie, incapabili să rămână funcționali. Tatăl ei a trebuit să renunțe la slujbă, iar mama nu se mai putea ridica din pat. Așa cum se întâmplă, de obicei, în cazul pierderilor, Dana nu și-a pierdut atunci doar fratele; în realitate, a pierdut totul – familia și viața de până atunci. Nu-și putea deranja părinții cu propria durere tulburătoare și copleșitoare. Încea să se prefacă mereu că totul era bine și se concentra asupra învățăturii. Însă nu reușea să fie atentă la ce se întâmpla în clasă și lua note mici. „Sunt proastă“, a conchis în cele din urmă.

*

A fost înfricoșător pentru Dana să intre în cabinetul meu, pe un teritoriu necunoscut. Psihoterapeutul prietenei ei a îndrumat-o spre mine. Dana păstrase numărul meu de telefon în geantă, preț de aproape un an, înainte să mă contacteze.

Vreme de foarte mulți ani, încercase să nu se gândească, să nu știe; se deconecta în clipa în care simțea prea mult. Era ca și cum ar fi fost închisă într-o pivniță întunecată, iar acum încercăm să aprindem din nou luminile, încetul cu încetul, pentru a n-o orbi.

E greu să nu te simți singur când vine vorba de durere. Până într-un anumit punct, toate sentimentele sunt izolate, enigmatice, iar noi le transformăm prin cuvinte, modelându-le în așa fel încât să le putem comunica și celorlalți. Dar cuvintele nu captează mereu esența sentimentelor noastre, iar din acest punct de vedere suntem întotdeauna singuri. Acest lucru este în mod special adevărat când ne referim la traumă și la pierdere. Pentru a supraviețui, ne deconectăm nu doar de la ceilalți, dar și de la noi înșine. Și ne jelim pierderile – oameni pe care-i iubim, viața pe care am avut-o, sinele nostru mort.

Jelirea este o experiență privată, solitară. Ea nu-i unește neapărat pe oameni; adesea, îi desparte, lăsându-l pe fiecare singur cu propria durere, simțindu-se nerecunoscut, neînțeles sau invizibil. Avem nevoie de o altă minte, care să ne ajute să ne cunoaștem propria minte, pentru a simți și digera pierderea și tot ceea ce ne produce

mult prea multă anxietate: rușinea, furia, identificarea cu persoana moartă, vinovăția și chiar invidia.

Dana are nevoie ca eu să-i cunosc suferința din interior, inconștientă, deși simte probabil că eu, de fapt, știu ce simte ea mai bine decât își dă seama vreuna dintre noi. Eu nu am nevoie să-mi amintesc propria istorie; o trăiesc. Sunt psihoterapeuta ei, sunt fiica mamei mele și sunt, la rândul meu, mama unei fiice și a unui fiu. Le sunt, de asemenea, martoră mamei mele și Danei și mă identific cu ele – sora moartă a unui frate mort. Toate aceste roluri ne însoțesc în călătoria noastră – unele dintre ele ceva mai conștiente, altele, mai puțin.

„Într-un anumit sens, jelim pentru totdeauna“, îi spun. Cuvintele mele sunt o reamintire emoțională a faptului că procesarea pierderii continuă de-a lungul multor zeci de ani și de-a lungul a generații întregi și că eu și copiii mei ducem cu noi această pierdere neprocesată, căreia mama, încă în viață, îi supraviețuise în urmă cu 60 de ani. Durerea trăiește în fiecare dintre noi, iar din acest punct de vedere este o componentă a moștenirii emoționale de familie.

*

Dana își amintește foarte bine momentul. Era cu câteva zile înainte de începerea vacanței de vară. În ciuda faptului că toată lumea se prezentase la ore, era limpede că nici măcar profesorii nu mai aveau chef de școală. Copiii plănuiau petrecerea de la finalul anului școlar, când s-a auzit o bătaie în ușa clasei.

Mama mea stătea la masa din sufragerie, făcându-și temele, cu ochii pironiți în carte. Era o elevă foarte bună și-și termina mereu temele la timp. Deodată a auzit un strigăt. Era vocea mamei ei, semănând cu cea a unui animal rănit.

Dana privea pe fereastră în clipa în care a auzit bătaia în ușă. Profesoara a deschis, iar Dana a văzut-o pe asistenta medicală șoptindu-i ceva la ureche. Amândouă aveau o mină serioasă, iar profesoara a spus: „Dana Goren, doamna asistentă te cheamă în cabinetul ei“.

Mama și-a auzit propria mamă țipând, plângând și urlând: „Fiul meu, unde e fiul meu? Aduceți-mi fiul înapoi.“ A auzit-o întreg cartierul, iar oamenii au dat buzna și s-au înghesuit în casă, plângând și rugându-se la Dumnezeu ca totul să fi fost doar o greșeală nefericită. Apoi, deodată, mama ei zăcea la podea.

Dana a însoțit-o pe asistentă fără să spună nimic, după care ușa s-a deschis și i-a văzut acolo pe părinții ei. Au rugat-o să se așeze lângă ei.

„De acolo nu mai țin minte prea multe. Știu că nu prea înțelegeam ce se petrecea. Toată lumea era supărată, iar eu eram invizibilă. Știam că se întâmplase ceva îngrozitor.“

Dana plânge. Eu plâng împreună cu ea și simt că este prima dată când aud ceva atât de îngrozitor, atât de dureros și de devastator. Este pentru dată când trebuie să mă gândesc la o fetiță care-și pierde fratele mai mare și, din multe puncte de vedere, este prima dată când mi-am permis să-mi imaginez inimaginabilul.

Asemenea mamei mele, nu mi-am dat niciodată voie să mă gândesc la această experiență, s-o trăiesc sau s-o simt. Dana m-a condus într-un loc în care era ascuns un secret de familie. Faptul că nu-mi amintesc îmi permite să țin lucrurile „departe de casă” și să evit să intru pe un teritoriu care altfel ar fi mult prea periculos. Intru acolo cu Dana, fără să înțeleg pe deplin unde mergem, urmând-o în tăcere spre un mormânt ascuns.

Dana plânge zile, luni întregi. Plânge, iar uneori plâng și eu împreună cu ea, explicându-i de ce plânge, cât e de confuză și de speriată și cum asta o face să se simtă vinovată, urâtă și murdară. Cum și-a văzut părinții prăbușindu-se sub ochii ei, fără să poată face nimic. Cum ea însăși a murit odată cu fratele ei.

Încetul cu încetul, începe să se simtă mai puțin copleșită și să se reconecteze la viață.

*

În ultimul an de terapie al Danei, eu dau naștere celui de-al treilea copil al meu, Mia.

„Ea va avea un frate mai mare”, spune mama, plângând, în clipa în care-i dau vestea. Știu că-și amintește cum era să fie soră mai mică și mă trezesc gândindu-mă la Dana.

Câteva zile mai târziu, primesc un e-mail de la ea.

„Bun venit, micuț”, îi scrie Dana fiicei mele. „Îți scriu ție, surioară nou-nouță, în calitate de soră mai mică, readusă la viață.”

PARTEA A TREIA

Noi înșine: *Ruperea cercului*

Această parte, a treia, se concentrează asupra secretelor pe care le ținem departe de noi înșine și asupra căutării adevărului: explorarea iubirii adevărate, a intimității autentice, a prieteniei reale și a procesului de vindecare. Examinează drumul pe care trebuie să-l parcurgem pentru a ne cunoaște pe noi înșine, pentru a procesa traumele trecutului și pentru a accepta deopotrivă propriile imperfecțiuni și limitări și pe ale celorlalți. Analizând moștenirea emoțională pe care am putea-o transmite generației următoare, facem un pas către ruperea cercului traumei intergeneraționale. Este un travaliu emoțional pe care-l facem nu doar pentru cei care au trăit înaintea noastră, ci și pentru aceia care vin după noi, copiii noștri.

Pericolul intimității se joacă adesea pe scena familiei. Părinții le comunică fiilor și fiicelor lor ambivalența pe care o resimt în privința vulnerabilității. De foarte multe ori, fie se feresc de un schimb real la nivelul comunicării intime, fie se ascund în spatele rănilor lor, creând o falsă intimitate și transformându-i pe copii în îngrijitorii lor.

Copii fiind, experimentăm fricile părinților noștri și le moștenim, percepend lumea precum părinții noștri și apărându-ne în moduri similare. Participăm la păstrarea secretelor de familie, dar încercăm, mai ales, să păstrăm secrete față de noi înșine.

Ceea ce nu ne permitem să cunoaștem ne lasă străini față de noi înșine, incapabili să-i cunoaștem pe ceilalți și să ne lăsăm cunoscuți de ei. Partea a treia descrie procesul continuu de examinare a propriei vieți, cicatricile traumelor din copilărie și dorința de a fi mai buni decât au fost părinții noștri. Examinează conflictele de loialitate, așa cum apar ele în relațiile romantice, în cele dintre părinți și copii și în prietenii dintre femei.

Capacitatea crescândă de a integra și de a procesa durerea ne ajută să descoperim semnificații, să ne vindecăm, să ne trăim viața la capacitate maximă și să creștem generația viitoare cu onestitate și cu integritate.

9. Gustul tristeții

Foarte rar mi se întâmplă să fiu luată prin surprindere de secretul unui pacient. Dar nu eram pregătită pentru ceea ce am descoperit după moartea Isabellei.

Nu am întâlnit-o niciodată pe Isabella. A fost prietena cea mai bună a pacientei mele, Naomi.

Nu e ceva neobișnuit ca noi, psihoterapeuții, să simțim că-i cunoaștem pe prietenii pacienților noștri, pe iubii și pe membrii familiilor lor. În anumite feluri, îi însoțim pe toți de departe, ca și cum ar fi personaje dintr-o carte iubită. Nu ne vom întâlni cu ei niciodată, dar îi cunoaștem îndeaproape și avem sentimente față de ei. Ne atașăm de oamenii din viețile pacienților noștri; le urmărim poveștile; îi vedem transformându-se împreună cu pacientul și privim felul în care relațiile lor se dezvoltă sau se încheie.

Naomi a făcut terapie cu mine timp de trei ani, iar astfel am ajuns s-o cunosc pe Isabella, cea mai bună prietenă a ei încă din copilărie. Amândouă au fost singure la părinți, iar într-un anume fel și-au fost surori una alteia.

Naomi ia un șervețel de pe masă. E distrusă. Îmi spune că Isabella tocmai a fost diagnosticată cu cancer ovarian și că doctorul nu știe deocamdată cât e de grav și nici dacă poate fi tratat.

Tăcem amândouă.

Isabella a devenit mamă cu numai câteva luni în urmă. Și-a dorit mereu o familie mare, iar în momentul în care a aflat că era purtătoare de BRCA1, așa-numita genă a cancerului de sân, ea și soțul ei s-au grăbit să mai facă un copil. După care intenționa să facă operația despre care credea că i-ar fi salvat viața, și anume o dublă mastectomie.

„Acum e prea târziu“, spune încet Naomi, după care adaugă: „Dar Isabella e curajoasă. Dacă e cineva în stare să treacă prin asta, Isabella poate.“

Recunosc felul în care Naomi se alină singură, folosindu-se de idealizarea Isabellei.

Naomi și Isabella s-au cunoscut la vârsta de nouă ani, la un club de teatru muzical, pe care-l frecventau după orele de școală, în micul oraș în care au crescut amândouă.

„Isabella era una dintre fetițele acelea pe care n-ai cum să nu le observi“, mi-a spus Naomi la prima noastră ședință. „Era frumoasă încă de mică și se purta ca și cum ar fi știut că era talentată și atrăgătoare și nu avea nevoie de validare din partea celorlalți. Cu toții

ne doream să fim cât mai aproape de ea, încercam să-i fim prieteni, ne doream să fim ea.“

În clasa a patra au pus în scenă piesa *Aladdin*, iar Isabella a primit rolul Jasminei.

„Nimeni n-a fost surprins“, a zis Naomi amuzată, dar și puțin deranjată. „Isabella nu era doar talentată; încă de mică, asemenea Jasminei, era o prințesă care credea în dragoste și lupta împotriva nedreptății. Cu toții îi invidiam libertatea de a-și exprima opiniile – nu-i era frică de adulți și nu se supunea autorității.“

Isabella n-a acceptat însă rolul. S-a ridicat în picioare și i-a spus directorului că nu era drept ca ea să joace rolul Jasminei, deoarece era nou-venită în club, iar personajul trebuia interpretat de unul dintre copiii care aveau deja o vechime acolo.

„Nu-i era frică“, a repetat Naomi, iar eu mi-am dat seama că nu putea recunoaște frica Isabellei, ascunsă tocmai în faptul că refuzase rolul principal. Gândindu-se la propria viață și comparându-se cu Isabella, Naomi nu putea să vadă altceva decât curajul prietenei ei. Se simțea paralizată, incapabilă să-și asume propria viață.

Nu e mereu clar cine deține rolul principal în viața lui Naomi. Uneori, pare că i-a încredințat acest rol mamei ei, alteori Isabellei, în timp ce ea acceptă discret să joace un rol secundar. Când vorbește despre copilărie, Naomi își descrie părinții ca pe un cuplu perfect, iar pe mama ei, ca fiind o femeie bună, fermecătoare, frumoasă și iubitoare. Adesea pare că e lăsată să fie martora iubirii părinților ei, de pe o poziție din afară. Își admiră mama, dar și relația dintre părinții ei. Naomi găsește o modalitate prin care joacă această dinamică în relația cu Isabella, pe care o idealizează.

Naomi a decis să înceapă terapia deoarece se simte nefericită, deși nu-și dă seama de ce. La prima noastră ședință mi-a povestit că a crescut într-o familie iubitoare și stabilă, în vreme ce Isabella, spre deosebire de ea, a fost crescută de o mamă singură, într-un cămin mai curând volatil. Mi-a spus că Isabella era cea care căuta constant răspunsuri, în vreme ce ea, Naomi, nu avea nici o întrebare de adresat. Acum caută ceva, însă nu-și dă seama ce anume.

Chiar și în timpul tratamentului, Isabella devine uneori mai importantă decât Naomi. În timp ce scriu povestea lui Naomi, povestea Isabellei o acaparează adesea. Această punere în scenă recurentă ne duce în miezul luptei ascunse a lui Naomi de a cunoaște și a fi cunoscută, cu sentimentele de inferioritate și cu competiția. Ne întrebăm, Naomi și cu mine, pe cine și ce cunoaștem, dar și ce anume este folosit pentru a ascunde.

*

„N-am dormit noaptea trecută“, zice Naomi la începutul următoarei noastre ședințe. Pare tulburată. „Isabella m-a sunat aseară

târziu și mi-a spus pe un ton detașat că vrea să-i fac o vizită cât mai curând posibil. A zis că trebuia să-mi spună un secret.“

Naomi se oprește și se întoarce spre mine: „Am fost mereu atât de apropiate, încât nu credeam că are secrete față de mine. Asta mă îngrijorează. Ce anume vrea să-mi spună?“

Gândurile mele gonesc, în timp ce stăm în tăcere o bucată bună de timp.

„Mă întâlnesc mâine cu ea“, zice Naomi, încercând să-și tempereze fricile. „Totul va fi bine. Mă simt onorată de faptul că Isabella dorește să-mi împărtășească taina ei.“ Zâmbește și adaugă: „Știați c-am fost mereu o bună păzitoare a secretelor?“

În timpul liceului, Isabella își petrecea timpul, în cea mai mare parte, în casa lui Naomi. Din când în când, îi spunea mamei ei că se ducea să doarmă la Naomi, în schimb își petrecea noaptea la prietenul ei, Sam. Naomi era fericită să fie alibiul Isabellei. La urma urmei, Isabella nu era doar prietena ei cea mai bună, ci și una dintre cele mai populare fete din generația ei. Era reprezentanta lor în consiliul elevilor, făcea parte din echipa de volei, era solistă și chitaristă în formația muzicală a școlii, învățase să se machieze înaintea tuturor celorlalte fete și era râvnită de toți băieții.

Sam fusese primul iubit al Isabellei. Erau în clasa a zecea, când Isabella i-a mărturisit că se îndrăgostise de Sam, un băiat bine văzut de toți, căpitanul echipei de baschet. Când s-au sărutat prima dată, Isabella a dat fuga la Naomi acasă, pentru a-i spune, iar câteva zile mai târziu, i-a arătat biletul pe care i-l scrisese Sam. *Nu-mi pot lua gândul de la tine.* Îl semnase cu o inimioară, iar ele două erau înnebunite.

Isabella și Sam au format un cuplu vreme de mai mulți ani. A fost primul bărbat cu care a făcut sex și i-a împărtășit asta lui Naomi, prietena ei cea mai bună. După ce au terminat liceul, Isabella și Sam s-au despărțit și au plecat la colegii diferite.

După ce a împlinit 20 de ani, Isabella a trecut de la un iubit la altul, a avut relații amoroase pasionale, la care Naomi a fost martoră, simțindu-se mereu puțin geloasă și oarecum trădată când Isabella le acorda mai multă atenție iubiților ei, decât ei. Naomi își dorea să fie iubită la fel ca Isabella, în schimb – la fel ca în relația cu mama ei – era doar martora iubirii altcuiva.

Într-o zi, Naomi s-a întâlnit întâmplător cu Sam, în timp ce mergea pe stradă. A sunat-o imediat pe Isabella, s-o informeze. A întrebat-o dacă-i dădea permisiunea să iasă cu Sam. Isabellei nu i-a pasat. Era îndrăgostită de un alt bărbat; i-a dat lui Naomi binecuvântarea. Câțiva ani mai târziu, Isabella a fost domnișoară de onoare la nunta lui Naomi cu Sam.

Acum, la aproape 40 de ani, Naomi privește înapoi și încearcă să

înțeleagă de ce nu e fericită. O ascult, în timp ce povestește despre relația cu mama ei, prietenia cu Isabella și căsnicia cu Sam.

„Ce-mi lipsește?“, întreabă Naomi din nou, părând disperată. Ne e clar amândurora că a muncit din greu pentru a se împiedica să știe adevărul despre viața ei și despre oamenii care o înconjoară.

„Știu că este un clișeu“, spune ea, ca și cum și-ar cere scuze, „dar viața e scurtă.“ Îmi dau seama că Naomi se referă la boala Isabellei, care o aduce în contact cu fragilitatea vieții. Se simte speriată și dezamăgită.

„Din câte se pare, am tot ce mi-am dorit vreodată și-mi iubesc familia, dar mă simt înfrântă, ca și cum viața ar trebui să fie altceva, mai mult decât s-a dovedit a fi. Acum Isabella e bolnavă și asta mă înfurie.“

Vocea lui Naomi devine mai puternică: „Uneori am impresia că nu cunosc pe nimeni, nici măcar pe Isabella. Mă simt trădată și nu-mi dau seama de ce.“

Știu ce vrea să spună Naomi. O vede pe Isabella tot așa cum își vede copilăria și pe propria mamă, în feluri care adesea nu par reale. Idealizează lumea din jurul ei pentru a se proteja de percepția realității. Nu doar că nu-i cunoaște pe ceilalți; se teme să se descopere pe sine.

Idealizarea este un mecanism de apărare care ne ajută să păstrăm iluzia că lucrurile sau oamenii sunt perfecți, mult mai buni decât sunt în realitate. Are la bază clivajul dintre bine și rău, pe care copiii îl operează pentru a-și organiza o lume sigură și predictibilă. Pe măsură ce creștem și devenim mai puțin fragili, ne permitem să vedem lumea ca fiind mult mai complexă. Când ajungem adulți, folosim uneori idealizarea pentru a pretinde că lucrurile sunt perfecte, că oamenii nu au defecte și că noi nu avem sentimente negative sau ambivalente față de ei.

„Mereu mi-am dorit să fiu ca mama. Ea era tot ce-mi doream să fiu.“ Naomi mă privește și adaugă, stânjenită: „Dar am dat greș“.

Îmi dau seama cât de mult seamănă aceste sentimente cu ceea ce simte Naomi pentru Isabella. Idealizându-le pe cele două femei, ea separă binele de rău și le percepe ca fiind în totalitate bune, în timp ce pe ea se însăși se percepe ca pe un eșec. Aceasta e modalitatea ei de a se apăra împotriva sentimentelor pe care nu și le poate îngădui nici față de ele, nici față de ea însăși. Naomi nu-și poate da voie să știe despre ambivalența pe care o resimte față de ele, nu-și poate permite să afle cât de invidioasă și de furioasă este. În schimb, redirecționează aceste sentimente negative către ea însăși.

„A fost mereu mai bună decât mine. Era frumoasă, inteligentă, talentată, în timp ce eu eram doar eu. Știu că este o copilărie, dar mă simt ca și cum aș arăta cu degetul spre mama și aș spune: «Nu e drept,

nu asta mi-ai promis». „Naomi trage adânc aer în piept, apoi spune pe un ton iritat: „Părinții mei s-au iubit – erau cuplul perfect. Nu se presupune că și eu ar trebui să fiu fericită în căsnicie? Nu așa funcționează lucrurile?“

Tac și mă întreb dacă ar fi sau nu momentul să rostesc ceea ce este evident: „Pare că v-ați simțit inferioară, poate chiar lipsită de valoare, în comparație cu mama dumneavoastră“.

Naomi pare intrigată, ca și cum vorbele mele ar obliga-o să regândească totul. Continui: „Chiar dacă relația dintre părinții noștri poate servi drept model pentru viața noastră romantică ulterioară, de obicei repetăm, în relațiile de iubire, propria relație cu ei.“

Naomi pare speriată, iar eu mă îngrijorez, gândindu-mă că poate am pus în cuvinte ceva interzis – ceva cunoscut, dar nepermis a fi rostit.

„Lipsită de valoare“, repetă ea cuvintele mele. „Îmi aduc aminte că, atunci când aveam zece ani, i-am spus mamei că nu credeam că pe mine mă iubeau la fel de mult cum se iubeau ei doi unul pe celălalt.“ Naomi oftează și continuă: „Mama s-a supărat foarte tare. Mi-a spus că nu ar fi trebuit să vorbesc astfel, că bineînțeles că mă iubeau și că într-o zi aveam să cresc și să am și eu parte de o iubire exact ca a lor.“ Naomi se oprește și mă privește. Zice: „Dar n-a fost așa. Sam mă iubește, dar nu m-a iubit niciodată așa cum a iubit-o pe Isabella. A fost prima lui dragoste.“

Naomi încearcă să-și înăbușe lacrimile. Nu vrea să plângă, însă nu se poate abține. „Sper că știți cât de mult o iubesc pe Isabella“, spune ea. „Mă simt devastată. Mă simt groaznic să mă compar cu ea acum, când e bolnavă.“

Isabella luptă pentru propria viață, în timp ce Naomi încearcă să-și dea seama ce se întâmplă cu viața ei. Boala Isabellei o forțează pe Naomi să înfrunte limitările dureroase ale existenței noastre, și anume că nimic nu este exclusiv bun și nu durează la infinit, că suntem cu toții imperfecți și vulnerabili, că lucrurile rele i se pot întâmpla oricui, chiar și celor pe care-i idealizăm.

Înainte de plecare, Naomi cere să mă vadă și în ziua următoare, așa încât stabilim împreună o ședință, imediat după micul-dejun pe care-l va lua cu Isabella.

Naomi pleacă, iar eu îmi simt inima grea.

*

În ziua următoare, Naomi intră în cabinet și se aruncă pe divan. Ochii îi sunt roșii. Nu spune nimic, doar suspină. Veștile sunt proaste.

„A fost dur“, zice Naomi, în cele din urmă. „Isabella e pe moarte“ – și izbucnește în lacrimi.

Atât de multe întrebări mi se învârt în minte, că nu spun nimic.

„Isabella mi-a dat pachetele cu lucrurile pe care vrea să i le dau

fiecăruia dintre cei patru copii ai ei, după ce va muri“, spune Naomi în șoaptă. „Acesta era secretul ei. Voia ca nimeni să nu știe despre existența acestor pachete.“

„E sfâșietor“, spun eu, iar Naomi îmi povestește despre pachete.

„Totul a început în clipa în care Isabella a citit despre o femeie care, când a aflat că urma să moară, a pregătit în avans hrană pentru câțiva ani, lăsând-o familiei ei. Timp de câteva săptămâni, femeia aceea a gătit în fiecare zi“, spune. „A împachetat fiecare mâncare în cutii și le-a etichetat, datându-le, după care le-a depozitat într-un congelator imens.“

Naomi inspiră adânc. „Isabella a spus că regretă că n-a fost niciodată o bună bucătăreasă. «Îți poți imagina cum ar fi să-i oblig să-mi mănânce mâncarea ani întregi de-acum încolo?», a zis ea în glumă, iar eu m-am prefăcut amuzată.“

Au râs împreună, iar Isabella i-a împărtășit lui Naomi dorința de a le lăsa ceva copiilor ei, scrisori și cadouri pentru evenimentele importante la care ea nu ar mai fi fost prezentă. Amândouă știau că, asemenea acelei mame despre care citise, Isabella nu se putea imagina separându-se de copiii ei.

Naomi nu se uită la mine. „Mulți oameni își revin după cancer, iar ea ar putea fi unul dintre ei“, spune. Îmi dau seama că încearcă să se liniștească, să găsească un sens, ca să se simtă mai puțin neajutorată.

Continuă: „«Nu te gândești la asta», i-am spus Isabellei. «Vei începe un nou tratament experimental. Există încă speranță.» I-am strâns mâna cât de tare am putut. «Isy, ești o luptătoare. Încă nu e totul pierdut», i-am spus.

Isabella n-a zis nimic. O vedeam iritată, dar a tăcut și mi-a dat patru cutii albastre, mari. M-a rugat să citesc instrucțiunile, să ne asigurăm că înțelegeam ce aveam de făcut cu ele.

«Deschide în ziua în care împlinești opt ani», îi scrisese fiicei ei pe un plic mare, pătrat. Pe un altul: «Deschide în prima zi de școală».

Erau bilețele prin care le ura succes, cadouri și scrisori pentru zilele de naștere și absolvire. Le-a lăsat fetelor câte o carte despre pubertate, aceeași carte pe care ea și cu mine o citiserăm împreună când aveam 12 ani. A fost atât de dureros, încât, la un moment dat, m-am oprit, pentru că nu puteam continua. «Isy, de ce?», aș fi vrut s-o întreb, dar era hotărâtă, prin urmare știam că trebuia să fac ce-mi cerea; dacă ea putea face asta, însemna că și eu trebuia să fiu în stare.“

Naomi și cu mine ne cufundăm în tăcere. Nu există vreo modalitate reală de a evita durerea, iar cuvintele n-o pot descrie.

„Înainte să plec, Isabella părea neliniștită. Am simțit că încerca să-mi spună ceva, dar că nu reușea, și, trebuie să recunosc, nici nu

sunt sigură că voiam să știu. Era deja suficient.“ Naomi scutură din cap: „Simt că sunt o prietenă atât de rea“, zice. „Isabella avea nevoie ca eu să-mi imaginez cum e să-ți iei rămas-bun de la copiii tăi și să știi că nu-i vei mai vedea niciodată. Avea nevoie ca eu să știu că ei vor avea nevoie de ea și că ea nu va fi alături de ei. Iar eu n-am putut, pur și simplu, să fac după voia ei. Îmi doresc să fi putut lăsa deoparte durerea mea egoistă și s-o ajut. Îmi doresc să fi avut curajul de a o întreba ce altceva mai voia să-mi spună.“

*

Naomi iese din cabinetul meu, iar eu mă bucur că este ultimul pacient din seara aceea. În timp ce mă îndrept spre casă, ascult zumzetul familiar al orașului, care, asemenea aparatului cu sunete de liniștire din cabinetul meu, mă ajută să visez cu ochii deschiși când sunt singură.

În cartierul Bowery din Manhattan e mereu forfotă, iar agitația le dă voie gândurilor mele să colinde libere. Simt dorința presantă de a merge acasă și de a-mi îmbrățișa copiii, de a-i strânge la piept și de a nu le mai da drumul. Îmi amintesc acest sentiment de pe vremea când erau bebeluși, când alergam spre casă, imaginându-mi clipa în care am fi fost iar împreună – zâmbetele lor, mirosul.

În loc să fac asta, mă trezesc colindând pe străzi. Merg fără țință prin Bowery, înainte și înapoi, pe aceeași rută pe care merg în fiecare zi de acasă până la cabinet, și plâng. Plâng pentru Isabella. Plâng pentru copiii ei mici. Plâng pentru Naomi și pentru ceea ce știu că ea nu cunoaște despre viața mea, și anume că partenerul meu, Lew, e bolnav de cancer de prostată și luptă pentru viața lui.

Merg pe străzi, ducând cu mine durerea pacientei mele, propria durere, neștiind că Isabella va muri mult mai repede decât se aștepta oricine și că, nu după multă vreme, într-o dimineață rece de februarie, îl voi pierde pe Lew, răpus în lupta cu cancerul.

Mă trezesc privind un grup de tineri care așteaptă în fața unui nou restaurant șic să se elibereze o masă înăuntru. Zilele în care am fost la fel ca ei par foarte departe. Îi privesc cu dor și văd numai puritate, inocență și naivitate. Par cu toții atât de fericiți, atât de fermecători, ca și cum n-ar fi pierdut niciodată pe nimeni, ca și cum nu s-ar fi simțit niciodată distruși sau nu și-ar fi dat seama că o boală precum cancerul ar putea sta la pândă chiar după colț, inconștienți că ar putea pierde tot ce au.

Clivajul, acest mecanism de apărare primitiv, de tipul totul sau nimic, intră din nou în scenă, așa cum se întâmplă în momente devastatoare, împărțind lumea în bine și rău, în tabăra celor care suferă și a celor despre care credem că nu cunosc durerea. Îi privim cu uimire și cu invidie pe acești oameni sănătoși, despre care ne imaginăm că nu au cunoscut gustul durerii.

Pentru Naomi sunt unul dintre acești oameni. Are nevoie să mă vadă ca fiind imună, invulnerabilă, trăind în afara regulilor realității în care suntem cu toții supraviețuitori sau viitori supraviețuitori. O ajută să mă vadă ca fiind suficient de puternică pentru a fi cu ea, însă această nevoie de a mă percepe ca fiind neatinsă de durere nu face decât s-o lase încă o dată singură, conectată la ceilalți idealizați, având sentimentul că nimeni n-o poate cunoaște cu adevărat.

„Mă simt atât de singură“, spune, iar eu îi împărtășesc sentimentul că avem cu toții nevoie de o ființă umană care să ne fie martoră și să ne însoțească în călătoria emoțională a vieții, o altă persoană care să ne accepte sentimentele și să le proceseze împreună cu noi. Cu toții avem nevoie să fim cunoscuți.

Pe vremea când era copil, durerea lui Naomi n-a fost recunoscută, așa încât ea nu i-a putut da un sens și a fost nevoită s-o nege. Susținerea emoțională pe care le-o oferă părinții copiilor lor se referă la însoțirea lor pe parcursul creșterii, la oferirea de nume pentru sentimentele lor și la a-i ajuta să tolereze emoțiile intense pe care le presupune faptul de a fi în viață. Acum, Naomi intră în contact cu singurătatea ei, cu sentimentele conflictuale pe care i le trezește încrederea în faptul c-aș putea s-o înțeleg, conștientă de îngrijorarea pe care i-o provoacă faptul de a cunoaște prea multe despre propria durere și despre aceea a Isabellei.

Abia în clipa în care ne putem procesa propria tristețe putem oferi un spațiu onest de vulnerabilitate reciprocă și de sinceritate emoțională, un loc în care-l putem recunoaște pe celălalt, fără a încerca să-i demonstrăm că știm mai bine, să rezolvăm problemele și să dăm sfaturi optimiste. În loc de asta, suntem disponibili să fim împreună, să ascultăm și să ne conținem durerea, alături de durerea unei alte ființe umane.

În ultimele săptămâni de viață ale Isabellei, Naomi stă lângă patul ei, alături de familia acesteia, ținându-și prietena de mână.

Copilul cel mare al Isabellei merge la școală și se poartă ca și cum nimic nu s-ar întâmpla. Este mereu dificil să observi felul în care copiii gestionează pierderea, să înțelegi lucrurile care-i îngrijorează și care ar putea părea triviale („Cine mă va duce seara la culcare?“), fără a confunda starea lor disociată cu nepăsarea, fără a-i considera egoiști. Durerea este o creatură înșelătoare și imprevizibilă. Își schimbă chipul minut de minut și se înfățișează adesea în forme degheizate. În anumite feluri, în acele momente de nesuportat, suntem cu toții copii care au nevoie de cineva care să ne spună că există viață după moarte.

În timp ce zace în pat, Isabella se desprinde din ce în ce mai mult de viață.

„Simt că sunt departe“, îi spune lui Naomi. „M-am uitat în oglindă astăzi și am simțit că am plecat deja.“

Naomi îmi vorbește despre vinovăția pe care o resimte și despre durerea provocată de separare. „Este agitată și furioasă“, îmi spune. „Am senzația mereu c-am făcut ceva greșit, c-aș fi putut s-o ajut mai mult, c-aș fi putut fi mai bună.“

Știu că vinovăția lui Naomi are legătură cu faptul că e sănătoasă și vie. Nu are nimic de-a face cu salvarea Isabellei sau cu abandonarea ei, cu a o trimite singură în necunoscut. Dar are legătură și cu sentimentele ei de abandon și de devastare.

Isabella moare într-o dimineață de luni, în timp ce nimeni nu se află lângă patul ei.

Naomi spune: „A așteptat să plecăm cu toții“.

Naomi este lăsată în urmă, să-și proceseze pierderile, să-și numere regretele, să prețuiască prietenia dintre ele și să se întrebe cum ar putea merge înainte.

„Vă vine să credeți că s-a întâmplat cu adevărat? Am pierdut-o pe Isabella. Nu se va mai întoarce niciodată.“ Plânge cu suspine, iar eu plâng împreună cu ea. Simt că și eu am pierdut ceva. Dar pierderea mea este una neobișnuită, nerecunoscută. Jelesc o femeie pe care nu am cunoscut-o, de fapt, niciodată și sunt îndoliată după toate pierderile pe care le-am suferit vreodată, plângându-mi, în același timp, pierderile viitoare.

*

Ziua următoare este una ploioasă. În cele mai multe dimineți, în timp ce merg pe jos spre cabinet, ascult mesaje vocale pe care le primesc pe telefonul mobil. În dimineața aceasta țin umbrela într-o mână, în timp ce cu cealaltă încerc să țin telefonul lipit de ureche.

Mi se întâmplă foarte rar să accept un pacient nou în ultima vreme, dar ceva din mesajul pe care-l ascult mă zguduie într-un mod neașteptat. Îl ascult încă o dată.

„Am nevoie să jelesc, dar nu știu cum“, spune persoana care-mi vorbește. Intrigată, îi telefonez și stabilem o întâlnire.

Săptămâna următoare, în cabinetul meu intră un bărbat de aproximativ 45 de ani.

„Bună ziua“, îl salut, spunându-i pe nume. Zâmbește. Mă uit la chipul lui și încerc să găsesc acolo semnele pierderii.

„Femeia pe care o iubesc tocmai a murit“, îmi explică el, după ce se așază pe canapea. „Simțeam că am nevoie să vorbesc cu cineva, iar o prietenă mi-a dat numărul dumneavoastră. Nici măcar nu știu de unde să încep.“

Încuviințez din cap, iar el continuă: „A fost o moarte neașteptată. De cancer. Azi era aici, iar a doua zi dispăruse.“

Ridică privirea și se uită în ochii mei. „Mi-a lăsat multe bilete“, continuă el, „o cutie plină cu scrisori de dragoste. Nu știu de ce s-a gândit că asta ar putea să mă ajute. Nu face decât să înrăutățească

lucrurile.“

„V-a lăsat o cutie plină de scrisori?“ – dar tonul vocii mele e prea puternic.

„O cutie mare, albastră“, zice. „Așa era Isabella.“

„Isabella?“ , mă aud întrebând mirată.

„Femeia cu care eram“, clarifică el. „Eram iubiți. Aveam o relație secretă și ne-am străduit amândoi să-i punem capăt, să ne întoarcem la viața noastră și să uităm unul de celălalt. Ba chiar a mai făcut un copil cu soțul ei, pentru a încerca să rămână în căsnicie. Dar iubirea noastră era mai puternică decât viața. Luaserăm hotărârea să ne continuăm viața împreună, chiar înainte să fie diagnosticată. Câteva luni mai târziu, a murit.“

Simt cum inima îmi bate nebunește, în timp ce el continuă: „A fost dragostea vieții mele, dar, în mod ciudat, de când a murit, mă trezesc gândindu-mă că poate a fost doar în imaginația mea, că n-a existat, de fapt, niciodată cu adevărat. Înțelegeți ce vreau să spun?“

Mă privește, iar eu văd lacrimile din ochii lui – și simt cum ochii mei se umplu de lacrimi.

„Iubirea are nevoie de un martor“, spun eu. „Știi ce vreți să spuneți.“

Mă gândesc la Naomi și la devotamentul cu care a fost martoră la viața Isabellei. Mă gândesc la tot ceea ce știu, iar acest bărbat nu-și dă seama. Mă gândesc la rolul uriaș pe care acest bărbat l-a jucat în viața Isabellei și la pierderea lui dureroasă. Atât de multe personaje invizibile, atât de multe secrete.

Decid să-i recomand un alt psihoterapeut. Merită să aibă parte de propriul tratament separat, iar Naomi merită loialitatea mea. Vreau s-o prețuiesc pe Isabella ei și să n-o tulbur cu Isabella bărbatului pe care tocmai l-am cunoscut.

Simt că nu-mi pot procesa propriile sentimente, având în păstrare mai multe secrete decât am avut vreodată. Să fie oare acesta secretul pe care Isabella ar fi vrut să i-l împărtășească lui Naomi? Sau poate că Naomi a știut și n-a vrut să-mi spună. E posibil să nu aflu niciodată. Mi se reamintește astfel enigma minții umane, întrebându-mă dacă putem cunoaște vreodată pe deplin durerea unei alte persoane.

10. Ciclul violenței

Într-o zi de iarnă cu ninsoare, Guy, un bărbat de aproximativ 45 de ani, intră prima dată în cabinetul meu. Purtând o haină groasă și gri, dă ușurel din cap și spune încet: „Asemenea dumneavoastră, nici eu nu sunt obișnuit cu o astfel de vreme“.

Nu știu exact la ce se referă și aștept o explicație.

„M-am născut în același oraș ca dumneavoastră“, continuă el aproape în șoaptă.

Începem să vorbim limba noastră maternă, ebraica, însă îmi dau seama foarte curând că vorbim, de fapt, limbi diferite – una inocentă și una periculoasă.

„Deci“, spune Guy încet, în timp ce încearcă să-și găsească o poziție confortabilă în fotoliu, „cum de ați ales să deveniți psihanalistă, de vreme ce nimeni din familia dumneavoastră nu s-a ocupat de domeniul sănătății mintale?“

Asta e ciudat, îmi spun. Cum de știe că nimeni din familia mea nu e psihoterapeut? Și, dacă nu știe, cum de a făcut această presupunere? Însă nu trebuie să speculez prea mult, deoarece Guy continuă: „Sora dumneavoastră este arhitectă, iar copiii ei par foarte drăguți“.

Nu presupune, îmi dau seama speriată. Știe.

„Se pare că știți câteva lucruri despre mine“, spun, invitându-l să-mi dea mai multe lămuriri, poate chiar să-mi mărturisească – cine știe? – că ne-am întâlnit în urmă cu mulți ani la Tel Aviv sau că avem prieteni comuni, care l-au îndrumat către mine.

Guy zâmbește: „Sunt sigur că știu despre dumneavoastră mult mai multe lucruri, decât ați vrea să știu“, zice și se oprește, după care adaugă: „Sper că v-a plăcut vacanța în Italia“.

Cum de știe asta? Încep să devin anxioasă și iritată. Cine este individul? De ce se află aici?

Oamenii încep de obicei terapia curioși să afle mai multe despre ei înșiși decât despre psihoterapeut – cel puțin, în faza inițială. Cei mai mulți dintre pacienții mei vin la prima ședință știind câte ceva despre mine. Mă caută pe Google și găsesc cu ușurință o fotografie, date legate de vârstă, locul nașterii și afiliere profesionale. Unii caută mai mult și descoperă câte ceva despre viața mea privată, despre educația mea muzicală sau necrologul lui Lew, partenerul meu de viață. În era digitală în care trăim, ideea neutralității psihanalistului e foarte greu pusă la încercare. În vreme ce, în trecut, scopul nostru, al psihoterapeuților, era acela de a rămâne obiectivi și de a ne asigura că

pacienții nu aflau absolut nimic despre noi – nici măcar din modul în care ne decoram cabinetele –, acum lucrăm cu tot cu informațiile pe care oamenii le au, inevitabil, despre noi și căutăm semnificația unică pe care o au ele pentru fiecare dintre pacienți.

Informațiile preliminare pe care pacienții le au despre psihoterapeuții lor contribuie la crearea unei imagini despre aceștia și despre felul în care urmează să se desfășoare terapia. În orice caz, cei mai mulți pacienți își limitează căutările, așa încât să nu afle mai multe decât vor să știe sau decât pot tolera. Presupun că persoanele care au o reacție negativă la profilul meu de pe internet nu mă vor contacta și sunt sigură că unii pacienți știu mai multe despre viața mea decât îmi spun sau poate chiar mai mult decât îmi dau eu seama. Cei mai mulți pacienți nu vorbesc totuși despre căutările lor pe internet, mai ales în prima ședință, și vin la cabinet cu o dorință, dar și cu frica de a fi cunoscuți de mine.

Guy introduce o dinamică diferită. Sunt conștientă de faptul că are nevoie să simt că mi-a invadat viața privată.

„Sunteți îngrijorată?“, mă întreabă. „Nu sunt sigur, dar nu pareți fericită c-am făcut această cercetare în ceea ce vă privește.“

„Credeți că voi fi fericită?“, îl întreb.

El ridică din umeri și zice: „Nu sunt vreun hărțuitor sau ceva de genul ăsta, sper că știți. Doar că trebuia să aflu. În vremurile acestea, nu poți fi sigur, oameni ciudați sunt peste tot. Voiam să mă asigur că nu sunteți vreo nebună. Și-mi place faptul că tatăl dumneavoastră s-a născut în Iran. E chiar interesant.“

Mă uit la el și mă întreb: De ce-și dorește oare să mă facă să mă simt atât de inconfortabil? Sinele meu profesional ar trebui să cunoască răspunsul, dar mă simt paralizată, incapabilă să gândesc limpede. Îmi reamintesc faptul că Guy sigur dorește și are nevoie să mă facă să mă simt așa cum mă simt: vulnerabilă, chiar speriată. Are nevoie să mă facă să mă simt cel puțin la fel de intimidată pe cât se simte el în clipa în care intră în cabinetul meu, poate la fel de alarmat cum a fost în fiecare zi a vieții lui.

Nu știu de ce anume îi e frică lui Guy. Dar sunt conștientă de faptul că, deocamdată, nu am permisiunea lui pentru a explora această întrebare, că nu sunt invitată în lumea lui și că, în loc de asta, s-a autoinvitat el în lumea mea.

A-i provoca psihoterapeutului confuzie prin sentimente intense, a-i evoca frica sau chiar a-i prezenta fantasme erotice intense – toate acestea pot funcționa ca o strategie defensivă, pentru a fi sigur că psihoterapeutul este incapabil să gândească și, prin urmare, să cunoască orice adevăr despre pacient.

Ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi fost capabilă să gândesc, să pun lucrurile cap la cap, să fac legături și să descopăr cine este el cu

adevărat? Ce am fi putut, eu sau el, să descoperim că trebuie să ascundă Guy cu disperare?

Analistul britanic Wilfred Bion scrie, în lucrarea sa „Atac asupra legării“, despre modurile în care oamenii încearcă să evite cunoașterea lucrurilor care sunt mult prea dificil de tolerat pentru ei, să ocolească adevărurile dureroase ale vieții lor. În cursul terapiei, ei atacă în mod inconștient capacitatea de a lucra a psihoterapeutului. În loc să investească în stabilirea de legături și semnificații, se asigură în privința faptului că nu poate fi stabilită nici o conexiune – nici o legătură între idei și sentimente, trecut și prezent, psihoterapeut și pacient. Conexiunile sunt apoi înlocuite cu deconectări, așa încât pacienții pot fugi de durerea descoperirii propriilor persoane.

Guy intră la terapie simțindu-se mult prea expus și se asigură că face o proiecție – că-mi induce mie aceste emoții. Acum eu sunt cea care simte frica de a fi invadată de un străin periculos.

„Ați muncit din greu pentru a obține toate aceste informații despre mine“, zic, în cele din urmă.

Guy zâmbește din nou: „Nu e deloc greu pentru mine. Cu asta mă ocup. Plătesc câțiva oameni, iar ei îmi dau toate informațiile de care am nevoie.“

„N-ați fi putut începe o terapie cu cineva pe care nu-l cunoșteți foarte bine“, observ. „Mă întreb de ce oare. Ce s-ar întâmpla dacă am încheia această ședință cu mine știind mai multe despre dumneavoastră decât știți dumneavoastră despre mine?“

Guy pare dezamăgit. „Ce vreți să spuneți?“, întreabă el. „Deja știți despre mine mult mai multe lucruri decât aș fi vrut“ – și inspiră adânc: „Poate e ciudat, dar am impresia că mă cunoașteți.“

Ne privim unul pe celălalt în tăcere, apoi el se uită la ceas. „Cred că timpul s-a scurs“, zice în timp ce se ridică, luându-și geaca. „E năucitor“, murmură. „Nu știu ce să cred.“

Apasă clanța ușii, după care se întoarce spre mine și mă mai privește o dată, spunând pe un ton blând: „Acum, că mă cunoașteți, credeți că terapia mi se potrivește?“

Guy iese, înainte ca eu să am ocazia să rostesc vreun cuvânt, și-mi dau seama că nu am stabilit următoarea întâlnire.

*

Trec două săptămâni, iar eu nu primesc nici o veste de la Guy. Ca să fiu sinceră, o parte din mine se simte ușurată. Îmi dau seama că, de la întâlnirea cu el, mă simt puțin neliniștită și încerc să înțeleg de ce. Mă trezesc gândindu-mă la Guy în timp ce ies la plimbare, și privesc în jur pentru a mă asigura că nu sunt urmărită de nici o persoană suspectă. Când vorbesc la telefon, îmi trece prin minte gândul că m-ar putea asculta. Și simt nevoia de a-i căuta numele pe internet, pentru a afla mai multe despre el. Poate e vreun criminal sau

vreun agent secret, îmi spun. „Pe lângă asta“, mă aud repetându-i cuvintele, „cine știe?, în vremurile noastre, peste tot sunt oameni ciudați.“

Sunt capabilă să-mi fac ordine în gânduri și-mi reamintesc faptul că gândirea paranoidă este, prin natura ei, contagioasă. Oamenii își pot stârni unii altora frica în moduri imprevizibile și foarte puternice, fără să-și dea totuși seama de asta în mod conștient. Această forță inconștientă constituie unul dintre motivele pentru care teoriile conspirației și panica sunt atât de ușor de răspândit. De aceea conducătorii îi pot înfricoșa cu ușurință pe oameni, arătând cu degetul spre dușman și promițându-le că ei vor fi protejați și salvați.

Guy avea dreptate, cred. În acea primă ședință am învățat cu adevărat un lucru profund despre lumea lui internă și, mai ales, despre cât de amenințat se simte.

Pe măsură ce trec zilele, devin din ce în ce mai curioasă în legătură cu sentimentele pe care le am. Când Guy îmi scrie din nou, îi propun să ne mai întâlnim o singură dată, după care să hotărâm dacă dorim sau nu să lucrăm împreună.

Într-o zi friguroasă de martie, Guy intră a doua oară în cabinetul meu. Mă salută și spune că vrea să țină geaca pe el.

„E o nebunie afară“, spune, arătând spre fereastră. „Ce mama mă-sii? Vă spun că schimbările climatice ne vor uide curând.“

„Da, e înspăimântător“, zic eu.

„E mai mult decât înspăimântător“, îmi răspunde el. „E o catastrofă. Totul a scăpat de sub control, iar în curând vom fi morți cu toții.“

Mulți dintre pacienții mei vorbesc despre schimbările climatice, dar Guy o face într-un mod diferit. Frica lui pare una imediată, ca și cum s-ar lupta chiar în acest moment pentru a rămâne în viață.

Se așază.

„Ne-am făcut-o singuri. Ne-am distrus cu mâna noastră“, conchide. Zice apoi, pe un ton furios: „De fapt, ei sunt de vină. Ei ne-au făcut mizeria asta.“

„Ei?“, întreb.

Guy mă privește fix în ochi și zice: „E vina lor. Generații de oameni care n-au avut grijă de planetă. Părinții noștri, bunicii, străbunicii. Ei au creat dezastrul ăsta cu mâinile lor, iar acum suntem nevoiți să ne descurcăm cum putem. Ce porcărie! N-avem nici o șansă să mai reparăm ceva; asta e problema.“

La fel ca el, și eu găsesc această situație tulburătoare și îngrijorătoare. Dar sunt conștientă de faptul că, până și în contextele în care ne punem de acord, cuvintele pe care le alegem își au mereu rădăcinile în istoria noastră personală. Politicul se amestecă întotdeauna cu palierul personal. Ascult cuvintele lui Guy și încerc să

recunosc ce încearcă să-mi spună despre propria viață, despre fricile și durerea lui.

„Distrugerea pe care au provocat-o generațiile anterioare, lupta pe care ne-au obligat s-o ducem – știți câte ceva despre toate acestea“, zic.

„Desigur“, răspunde el, deși nu elaborează.

Guy îmi comunică, de fapt, că nu se poate baza pe nimeni, că nu poate depinde de nimeni, nici de oamenii care l-au crescut, nici de altcineva, de la ei încoace. Se află în cabinetul meu cerându-mi ajutorul, însă e îngrijorat de faptul că nu sunt de încredere. Îl privesc, în timp ce stă așezat acolo, înfodol în haina gri și groasă, de iarnă. Se lasă pe spate, iar ochii lui cercetează încăperea.

„Chiar ați citit toate cărțile acestea?“, mă întreabă, însă nu așteaptă să-i răspund. Arată cu degetul spre un tablou atârnat pe perete, deasupra fotoliului meu, o pictură abstractă, pe o pânză mare.

„Interesant“, zice. „Ce a vrut să spună artistul?“

Tabloul indicat de Guy este singurul din cabinet pe care l-am pictat chiar eu și atârna acolo de 15 ani.

„Câinii ăștia“, spune tot el, și arată spre siluetele difuze, albe și galbene, din imagine. „Fug, nu credeți?“

„Înțeleg ce vreți să spuneți“, zic.

„Sunt ca mine“, spune el, râzând. „Fug.“

„De ce anume fugiți?“, întreb.

„Glumeam doar“, îmi răspunde. „Știți, cu toții am fugit. Dumneavoastră locuiți la New York. Asta nu e casa noastră, dar ne aflăm aici. Orașul ăsta e plin de supraviețuitori ambițioși, care au fugit de câte ceva. Toată lumea de aici are ceva de care a vrut să scape.“

Guy își scoate haina.

„E destul de plăcut aici“, spune. „Nu e nici prea frig, nici prea cald, înțelegeți ce vreau să spun? Iarna, oamenii își încălzesc apartamentele atât de tare, încât ai impresia c-o să mori. Dar dumneavoastră v-ați descurcat bine. Aici e perfect.“

Guy se simte mai puțin amenințat, exprimându-și speranța că mă voi descurca bine și în privința lui, că voi fi potrivită pentru el. Folosește din nou proiecția, un mecanism de apărare care plasează gândurile și sentimentele amenințătoare în afara sinelui. Prin intermediul proiecției, negăm propriile sentimente provocatoare de anxietate și le punem în ceilalți. Sentimentele incomode, precum furia sau tristețea, tind să fie proiectate asupra altor oameni, pentru a ne descotorosi de ele. Când un om e furios, de exemplu, le atribuie celor din jur aceste sentimente și este convins că ceilalți sunt furioși pe el, când, în realitate, își simte propria furie. Mi-l amintesc pe Guy intrând în cabinetul meu prima dată și inundându-mă cu sentimente de frică și de intruziune, sentimente pe care mi le-a inculcat, comunicându-mi

astfel, într-un mod eficient, pericolul în care simțea el însuși că se afla.

În mod similar, gândirea paranoidă este adesea înțeleasă ca o proiecție a agresivității asupra altor oameni. Impulsurile noastre agresive ne fac anxioși, drept care încercăm adesea să ne simțim mai bine, supracompensând prin bunătate sau proiectând aceste sentimente asupra celor din jur. Gândurile paranoice sunt un rezultat al sentimentelor noastre agresive pe care nu le-am putut tolera și de care a trebuit să ne descotorosim, atribuindu-le celorlalți. Cu cât agresivitatea este mai puțin asumată și mai proiectată, cu atât mai înfricoșați devenim de aceste persoane.

Guy se simte prea anxios pentru a vorbi despre sentimentele lui, motiv pentru care vorbește despre lumea din jurul său, plasându-și sentimentele în afara propriei persoane. Ezită să-și scoată haina, pentru a nu fi prea expus, prea vulnerabil. Se asigură că nu alcătuiește o narațiune prea coerentă, iar eu simt că sub zâmbetul lui se ascunde un secret.

„De ce vă aflați aici, Guy?“, îmi fac, în cele din urmă, curaj să întreb.

Guy tace preț de câteva clipe.

„Pentru că tocmai mă recuperez în urma unei tulburări psihice“, spune. „E posibil să fiu bolnav psihic.“

Încă nu-mi dau seama ce vrea să spună, dar văd cum face primul pas către mine, către un nou viitor.

Guy se uită la ceas, după care își îmbracă geaca.

„E suficient pentru astăzi“, îmi spune, iar eu observ că el este acela care pune capăt ședinței. „Pe săptămâna viitoare“, zice, în timp ce iese pe ușă.

*

Este începutul verii și au trecut câteva luni de când Guy a venit prima oară în cabinetul meu. Acum ne simțim ceva mai confortabil unul în prezența celuilalt, iar eu am învățat să apreciez umorul cinic al lui Guy și să-i respect obiceiurile și ritmul. Guy are adesea nevoie să evite conversația directă; își raționalizează și intelectualizează sentimentele și vorbește în termeni generici. Deși sunt familiarizată cu opiniile lui pe marginea foarte multor subiecte, îmi spune foarte puține despre trecutul și familia lui.

În fiecare seară de luni, îl aștept pe Guy în cabinet. Nu întârzie niciodată, iar acum, cu cinci minute înainte de începerea ședinței, aud zumzetul soneriei. Înainte de a apuca să-i răspund, sună din nou și din nou.

Deschid ușa, iar Guy dă năvală înăuntru și închide imediat ușa în urma lui.

„De unde știți cine e la ușă?“, mă întreabă, stând încă în prag. „De unde știți că sunt eu și nu vreun fitecine, care vrea să dea buzna

aici?“ Pare anxios.

„Sunteți îngrijorat“, îi spun, dar Guy nu-mi răspunde.

Ne așezăm amândoi. Observ că nu are cu el rucsacul pe care-l poartă mereu. N-a fost la serviciu, presupun.

„Portarul dumneavoastră nu pare prea eficient; e destul de somnoros“, îmi spune Guy și-l aud oftând. „Astăzi am făcut parte dintr-o comisie de jurați și am avut o zi lungă.“

„Și ce anume v-a făcut să vă gândiți la siguranța mea?“ , întreb.

„Nu știu sigur. Veneam spre cabinet de la metrou și am văzut jos un bărbat. Părea ciudat. Părea violent, era ceva în privirea lui.“ Guy arată cu degetul spre fereastră. „Era chiar aici, pe stradă, la intrarea în clădirea dumneavoastră“, zice. „Brusc, m-am gândit că bărbatul acesta ar putea intra în clădire, să sune la ușa dumneavoastră, iar dumneavoastră l-ați primi, crezând că sunt eu. Cum poți fi sigur de lucrurile acestea?“

Guy e hipervigilent, detectând mereu ce se întâmplă în jurul lui și anticipând amenințările și pericolul. Această sensibilitate senzorială este, de obicei, rezultatul unei traume timpurii. Un nivel înalt de alertă are rolul de a prezice și de a preveni pericolul și, pe măsură ce-l cunosc mai bine pe Guy, întrevăd tot mai clar băiețelul speriat care se ascunde înăuntru lui. Băiatul e înfricoșat; ce se întâmplă dacă deschid ușa, crezând că este el, presupunând că este el, iar un alt bărbat dă buzna înăuntru și-mi face rău? Amenințarea vine atât din interior, cât și din exterior – bărbatul din exterior e periculos, iar Guy se teme că și el însuși ar putea aduce pericolul înăuntru cabinetului meu. Este amenințat de un celălalt violent, iar eu știu că se teme în egală măsură de faptul că propria agresivitate inconștientă s-ar putea strecura în cabinet. Agresivitatea din exteriorul și din interiorul lui sunt amestecate, confundate, așa cum se întâmplă adesea la copiii care au fost expuși violenței în copilăria lor timpurie.

Guy pare copleșit. Mă gândesc la copilăria lui și mă întreb de ce este atât de susceptibil azi la ceea ce pare a fi o activare a unei traume timpurii.

„A fost ceva, în activitatea de jurat pe care ați depus-o astăzi, care v-a făcut să nu vă simțiți în siguranță?“ , îl întreb.

„Cătuși de puțin“, răspunde el. „E vorba despre cazul unui tată care i-a rupt brațul fiicei lui. A intervenit poliția, iar fata și mama ei, fosta soție a bărbatului, au primit un ordin de protecție. Vreau să spun că nu înțeleg rostul acestui proces. Ce mai vor de la el? Bărbatul n-o mai poate răni.“ Guy mă privește, apoi continuă: „Fata are 16 ani și a postat povestea pe toate rețelele de socializare, spunând lucruri îngrozitoare despre tatăl ei. E greșit. E o porcărie“, conchide el. „Am atât de mult ghinion. Vă vine să credeți c-am avut de-a face cu un asemenea caz?“

„Traumatizant“, spun.

Guy pare confuz. „Destul de“, răspunde el. „Adică omul e un ticălos, asta e sigur, dar este oare un om rău? Este el monstrul pe care-l descrie fiica lui? Nu cred.“

Se oprește și se uită pe fereastră.

„La ce vă gândiți?“, îl întreb, în clipa în care se întoarce din nou către mine.

„Nu știu“, zice. „Cred că nu sunt tocmai sigur în privința a ceea ce simt despre asta. În mintea mea e zgomot. Mi-ar plăcea să mă pot opri din gândit. Adică e clar că ea își urăște tatăl la fel de mult cât îmi e mie milă de el“, continuă. „A scris pe Instagram c-ar prefera să fie mort. Cred că înțeleg partea asta. Și eu îmi doream ca tata să moară.“

„Are sens“, îi spun eu, pășind cu multă grijă pe teritoriul copilăriei lui.

Pe când celor mai mulți dintre copii le e frică să nu-și piardă părinții, am auzit adesea pacienți spunând că-și doreau, în copilărie, ca părinții lor să moară. Părintele este acela de care copilul depinde pentru a supraviețui; această dorință iese, de obicei, la suprafață în clipa în care existența fizică și emoțională a copilului este amenințată tocmai de către părinte. Dorința îl ajută pe copil să se simtă mai puțin neajutorat, imaginându-și c-ar putea să-și facă părintele să dispară. Ea exprimă durerea și furia copilului – două sentimente fuzionate și confundate. Simultan, copilul se simte neajutorat și copleșit de o furie pe care nu o poate procesa. Copiii abuzați au adesea dificultăți în a-și regla sentimentele. Iubirea și ura se întrepătrund: oamenii pe care-i iubești sunt și cei pe care-i urăști.

Observ că Guy este inundat de emoție. Are nevoie de o pauză.

„E o tâmpenie“, zice el. „Mă umple de nervi.“ Se ridică brusc în picioare: „Vă rog să mă scuzați, trebuie să mă ușurez“, spune. „Mă întorc imediat.“

Se întoarce câteva minute mai târziu, zâmbind: „Ați observat c-am spus mai devreme că mă umple de nervi, după care m-am dus să mă ușurez?“, întreabă, glumind. „Vedeți, știu să mă autoanalizez.“

Îmi transmite astfel că l-am învățat ceva, dar și că nu e dependent de mine, că se poate descurca și singur. Capacitatea de a-și lua în stăpânire și de a-și controla viața e crucială pentru el. Este singura modalitate de a se simți în siguranță și trebuie să se asigure că deține controlul, inclusiv în ședințele cu mine. Sunt din nou conștientă că Guy este acela care încheie ședința, și nu eu. În clipa în care se simte copleșit, în loc să se întoarcă spre mine, pentru a primi alinare, preferă să se retragă.

„Aveam nevoie să fiu singur câteva clipe, să mă liniștesc“, spune. Știu că ceva din timpul ședinței de la tribunal i-a trezit trauma din copilărie. „Copil fiind, îmi petreceam ore întregi stând în baie.

Tata avea obiceiul să ne încuie acolo, pe mine și pe fratele meu, ori de câte ori era furios, ceea ce se întâmpla mereu. Ne încuia ore întregi în baie, așa c-am învățat să stau pe podea și să aștept. Și mă gândeam: îl urăsc pe omul ăsta. Aș vrea să moară.“

Guy nu mă privește. „Știți“, spune el, „uneori, când prietenii mei veneau în vizită și făceam gălăgie, îl auzeam deodată strigându-mă. Știam că era furios și că urma să mă încuie din nou în baie. Nu aveam de ales. Trebuia să fac ce-mi cerea, altfel ar fi urlat la mine și m-ar fi lovit în fața prietenilor mei. Mă încuia în baie, în timp ce ei așteptau în camera mea, întrebându-se unde dispărusem. Era umilitor.“

Guy îmi povestește pentru prima dată despre copilăria lui. Are o figură serioasă, dar care nu exprimă nici un fel de emoție. Îl ascult în tăcere.

În timp ce vorbește, observ treptat că încep să simt durere în corp și nevoia de a-mi schimba poziția pe scaun. Îl privesc pe Guy, în timp ce se foiește în fotoliu, și mă întreb ce simte fiecare dintre noi în propriul corp.

„Nici nu e de mirare că trebuia să fugiți“, îi spun, amintindu-mi de interpretarea pe care a dat-o siluetelor încețoșate din tabloul meu. „Dorința de a fugi a fost un act de speranță.“

Guy încuviințează din cap și zice încet: „Pe vremea când eram copil nu puteam face absolut nimic. Nu aveam unde să plec, nu aveam la cine să fug.“ Îmi explică apoi că mamei sale îi era frică de tatăl lui și nu-i putea proteja pe el și pe fratele lui.

„Singura mea speranță era ca unul dintre noi să dispară; fie să moară el, fie să plec eu, într-o bună zi, și să scap de toate, să-mi găsesc o casă nouă, într-o altă țară. Să fug într-un loc unde să nu mă găsească nimeni“, continuă el. „Asemenea mamei mele, care părea mereu atât de înfricoșată, am învățat să mă ascund, să tac, să mă asigur că sunt invizibil.“ Guy mă privește în ochi. „Nu știu cum să vă explic asta“, zice. „Tata e un om bolnav. Trebuie să înțelegeți, nu e vina lui. Așa a crescut el, așa au crescut părinții lui, bunicii lui. Nu știa altceva și credea că aceasta e cea mai bună metodă de a-și crește copiii. Nu sunt supărat pe el.“

Ascult conflictul lui Guy. Este prins la mijloc, între identificarea cu tatăl său și dorința de a fi diferit de el. Nu vrea să simtă furie, deoarece furia l-ar face să semene mult prea mult cu tatăl lui. Însă la tribunal empatizează mai mult cu tatăl decât cu fiica acestuia.

Anna Freud a definit „identificarea cu agresorul“ drept un mecanism de apărare pe care copiii îl folosesc în fața abuzului. Victimele, în loc să se simtă amenințate și neajutorate, încearcă să dea un sens lucrurilor și să controleze realitatea prin adoptarea credințelor și a comportamentelor agresorului. Întruchipând agresorul, copilul transformă pasivitatea în acțiune și, în loc să fie doar victimă, devine,

totodată, cel care-i rănește pe ceilalți sau se rănește pe sine. Identificându-se cu părinții lor, acești copii cred, în interiorul lor, că merită să fie ținta furiei și a pedepselor venite din partea părinților.

Nu ne surprinde, prin urmare, faptul că, asemenea tatălui lui Guy, mulți părinți violenți au fost la rândul lor abuzați. Guy nu doar că se simte furios; el încă încearcă să dea un sens lumii din jurul lui și să înțeleagă cine e rău și cine e bun. Abuzul neprocesat întreține cercul intergenerațional. Fiecare generație se identifică cu cea dinaintea ei, iar Guy se află în punctul în care aceste conflicte intergeneraționale ies la suprafață. Se simte sfâșiat între loialitatea față de trecut și speranța în viitor, între legătura cu înaintașii și șansa de a avea tipuri noi și diferite de relaționare. Așa cum i se întâmpla și în copilărie, este din nou prizonier, însă, de astă dată, el este propriul temnicher.

Vindecarea – ruperea cercului abuzului – este adesea împovărată de rezistența la posibilitatea schimbării. Această posibilitate are capacitatea de a intensifica respectivul conflict dintre partea sinelui care luptă pentru eliberarea viitorului și partea conectată cu trecutul și cu generațiile anterioare. Vindecarea este o călătorie plină de ambivalență, vinovăție și rușine. Este un proces dureros, care aduce la suprafață fantomele trecutului și ne pune la încercare identificările interioare, pe parcursul drumului spre eliberare.

Guy se oprește și se uită la ceas. „Nu mai vreau să vorbesc despre asta“, spune. „Ce sens mai are să vorbim despre asta acum? Nu putem schimba trecutul.“

Începe să-și adune lucrurile de pe măsută. Luându-și cheile în mână, mă privește și spune: „Galit, în cele din urmă, chiar mi-am salvat viața. Sunt aici, la New York, de aproape 20 de ani. Am fost capabil să fug.“

Îmi dau seama că e nevoie de timp pentru a procesa toate sentimentele care sunt aduse la suprafață. Guy s-a mutat la New York în încercarea de a supraviețui, însă trecutul l-a urmărit – așa cum face mereu.

Își pune cheile înapoi pe masă. „Ne-au mai rămas cinci minute“, zice. „Măine trebuie să merg din nou la tribunal. Mi-ar plăcea să puteți veni cu mine.“ Începe să râdă. „Glumesc. N-aș vrea s-o auziți pe fata aceea descriindu-și copilăria. E brutal.“

„Știu că ședința noastră de azi a fost una brutală“, zic, „și presupun că întotdeauna v-ați dorit o mamă care să poată veni cu dumneavoastră, să vă protejeze, să vă facă să vă simțiți în siguranță și să vă ajute să fiți curajos.“

Își privește din nou ceasul. „S-a scurs timpul. Poate ar trebui să mai vin o dată săptămâna asta“, zice, făcând mai curând un pas mai aproape decât mai departe de durerea lui. *Este curajos, îmi spun.*

Stabilim să ne întâlnim din nou joi.

*

În noaptea respectivă am un vis. Guy și cu mine suntem într-un castel mare. Purtăm amândoi căști de miner și ținem în mâini câte o lanternă, în timp ce coborâm treptele spre subsol. E limpede: căutăm ceva.

„V-am adus aici ca să-l salvăm pe fratele meu“, zice Guy. „E captiv.“

Castelul este întunecos și mă tem că ne-am rătăcit. Guy spune că se simte înfricoșat. „Să fugim – e plin de fantome aici“, spune.

„Trebuie să fim curajoși“, mă aud spunând, atât pentru el, cât și pentru mine.

Fantomile trecutului controlează viața lui Guy. Sunt conștientă de faptul că el și cu mine am pornit într-o călătorie în cursul căreia vom revedea trauma prin care a trecut și-l vom asculta pe băiețelul care a fost odată, băiețelul pe care l-a lăsat în urmă, în clipa în care a fugit pentru a-și salva viața. Acum avem nevoie de lanterne pentru a lumina tot ceea ce a lăsat în beciul vieții sale, tot ceea ce-l împiedică să meargă înainte, să trăiască și să iubească.

Joi, vremea e frumoasă, iar Guy intră în cabinet zâmbind.

„Vedeți cât de diferită e vremea de azi de aceea de luni? Vă spun, viața este imprevizibilă. Și starea mea s-a schimbat. Îmi pare rău c-am fost atât de copleșit de emoție luni.“ Mă privește și începe să chicotească pe neașteptate: „Tocmai ați avut o expresie atât de ciudată“, continuă el, pe un ton blând și jucăuș. „V-ați gândit: «Pentru ce-ți ceri scuze, băiețel?»“

Zâmbesc, conștientă de sentimentele materne pe care le am față de el și înțelegând c-a citit lucrul acesta în expresia chipului meu. Are dreptate; mă întrebam pentru ce-și cere scuze.

„Luni, i-ați permis băiețelului care ați fost odată să capete o voce“, îi spun. „Pentru prima dată l-am auzit pe acest băiețel. E sensibil, vulnerabil, traumatizat.“

„A fost captiv“, zice Guy, spre surprinderea mea, invocând imaginea din visul meu. „Abia așteptam să vin aici astăzi. Voiam să vă spun c-am făcut un lucru mare.“ Face o scurtă pauză, iar înainte de a avea șansa să-l întreb adaugă: „Marți, la tribunal, am votat împotriva tatălui“. Pare atât de mândru. „M-am uitat în ochii lui și, pentru prima dată în viața mea, n-am simțit frică. M-am gândit la dumneavoastră și mi-am spus: Știi ceva? Nu eu ar trebui să mă simt vinovat, ci el.“

Stăm amândoi în tăcere. Știu cât de greu îi vine să i se opună tatălui, cât de dureros este să-și permită să-și amintească de copilărie și să protejeze copilul abuzat care a fost odată. Guy dorea să mă ia cu el la tribunal pentru că nu avusese niciodată un părinte care să-l apere, motiv pentru care se temea că n-ar fi fost capabil să se apere

singur.

Guy rupe tăcerea: „Mă simt jenat când îmi aduc aminte cum, în copilărie, mă ascundeam în camera mea, străduindu-mă să nu fac nici un zgomot, nici măcar să nu respir, pentru ca tata să nu mă observe. Mă uram, din cauză că eram la fel de slab ca mama, nereușind să mă pun la adăpost, și la fel de furios ca tata. Mă simțeam rușinat din pricină că mă ascundeam, în timp ce fratele meu, Ram, devenea ținta principală a tatălui meu.“ Guy se oprește și-și privește ceasul. „A... mai avem puțin timp“, observă.

„Știți, noaptea trecută, după ce m-am întors de la tribunal, mi-a venit în minte un gând. Mi-am dat seama că Ram, fratele meu, a fost, într-un fel, fata aceea, fiica.“

„În ce fel?“, întreb.

„La fel ca ea, și el a ripostat; lui nu-i era frică. Îl priveam de pe margine și eram gelos pe curajul lui; dar mă simțeam și vinovat, deoarece el era cel atacat de tata, în timp ce eu reușeam să mă ascund. Apoi, într-o zi, când Ram avea în jur de 15 ani și era aproape la fel de înalt ca tata, s-a întors de la școală însoțit de o fată, iar tata s-a infuriat și l-a lovit de față cu ea. În loc să-și ceară scuze, așa cum aș fi făcut eu, Ram s-a apropiat încet de el. Și-a lipit degetul arătător de fruntea tatei și i-a spus în șoaptă, furios: «Tu. Dacă mă mai atingi o singură dată, te omor. Mă auzi?» Tata a făcut un pas în spate, iar Ram s-a îndepărtat. Cred că aceea a fost ultima dată când tata l-a lovit. Îmi aduc aminte că și eu, și mama ne-am îndepărtat de ei, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Era incredibil felul în care se schimbaseră rolurile, iar fratele meu devenise agresorul. Țin minte că, deodată, mi s-a făcut milă de tata. Aproape că-mi doream să-l ajut. Cât de nebunesc e lucrul ăsta?» Vocea lui Guy e din ce în ce mai puternică: „În ziua în care am împlinit 20 de ani, am plecat. Îmi pare rău. A trebuit să plec. Pur și simplu, a trebuit să plec“, zice el furios.

„Pentru ce anume vă pare rău?“, îl întreb.

„Ce vreți să spuneți?“

„Tocmai ați zis că vă pare rău.“

„Am făcut asta?“ – și Guy mă privește, surprins. „Probabil c-am făcut-o. Probabil simt că am ceva pentru care trebuie să-mi cer scuze, nu-i așa? Poate mă simt prost din cauză c-am fugit și i-am părăsit pe toți. O familie de oameni bolnavi. Mi-am salvat viața, dar cum rămâne cu ei?“

Loialitatea față de oamenii de care suntem atașați păstrează adesea o parte din noi alături de ei, chiar și când plecăm. Părinții tind să trăiască în interiorul nostru, chiar fără să le fi acordat această permisiune. Relațiile cu ei sunt primele pe care le experimentăm în această viață, iar viitoarele noastre relații există doar în dialog cu ele.

Guy a trebuit să plece, dar luptă în continuare cu vinovăția pe

care i-a stârnit-o acest lucru – și cu faptul că trăiește. Așa cum am aflat de la el de-a lungul timpului, n-a reușit să-și creeze un cămin sigur la New York, nici să-și construiască o relație intimă. Nu e sigur că poate iubi pe cineva și că poate avea încredere în ceilalți și cu siguranță nu are încredere în propria capacitate de a-i proteja pe cei pe care-i iubește, de moștenirea lui încărcată de brutalitate și de abuz. A rămâne singur este cea mai bună modalitate de a se ascunde, iar ascunderea este singura modalitate de a supraviețui.

În prima noastră ședință, în timp ce se ascundea sub haina groasă și gri de iarnă, Guy mi-a mărturisit că se documentase în privința mea, întrebându-se cine sunt eu și cine sunt oamenii pe care i-am lăsat în urmă. Se întreba dacă terapia era potrivită pentru el: putea oare să aibă o relație onestă, în care să se simtă cunoscut, fără a deveni prea vulnerabil sau amenințat? Putea oare să vindece băiețelul care fusese cândva, fără să se simtă umilit și rușinat? Era posibil să iubească și să fie iubit?

Într-o zi cu ninsoare, la un an după ce a început terapia, Guy intră în cabinetul meu, dă din cap și spune încet: „Cred că încep să mă obișnuiesc și cu vremea de-afară“.

Își scoate haina de pe el și zâmbește. Amândoi observăm diferența.

11. Viața neexaminată

Alice pare mai tânără decât este. Poate că lucrul acesta se datorează părului ei lung și negru sau poate pantalonilor de trening și bascheților pe care-i poartă la prima noastră întâlnire, care mă fac să mă gândesc la ea ca la o fetiță. Vine la mine imediat după petrecerea organizată cu ocazia zilei ei de naștere, în ziua în care a împlinit 44 de ani. Vârsta devine repede subiect de discuție.

Aflu că Alice avea peste 35 de ani când l-a cunoscut pe Art. Se întâmpla imediat după ce divorțase și-și făcea griji că era deja prea bătrână pentru a mai avea copii.

„Nu-mi pasă de căsătorie“, îmi spune la prima noastră sedință. „Părinții mei s-au despărțit când eu aveam cinci ani. A fost un divorț urât, iar tata, după ce s-a recăsătorit oficial, a dispărut complet din peisaj.“

O întreb ce înseamnă „s-a recăsătorit oficial“.

Alice își dă ochii peste cap. „Nu din cauza asta am venit la terapie, dar probabil că totul joacă un rol în problema cu care mă confrunt“, zice. „Am avut o copilărie de rahat. Însă, din nou, nu de asta am venit aici.“

„De ce ați venit aici?“, o întreb.

„Vom avea un copil“, zice Alice, iar eu rămân puțin surprinsă, deoarece nu pare câtuși de puțin însărcinată.

„Am încercat ani la rând să rămân însărcinată. Între noi fie vorba, încă din prima săptămână în care ne-am întâlnit, am știut amândoi că vrem să avem copii, dar n-am rămas însărcinată. Am încercat tot ce se putea. Mai multe fertilizări *in vitro*.“ Se întoarce spre mine: „Știți cât de scumpe sunt procedurile acestea? Întreaga familie ne-a ajutat cu bani. Mama și soțul ei ne-au dat toate economiile lor. Până și sora lui Art ne-a ajutat. Mi-e și jenă să vă spun cât de mult. Stai în sala de așteptare a clinicii, privești în jurul tău și-ți spui: «Cât de mulți oameni privilegiați; probabil că sunt și eu acum unul dintre ei». Așa că vă puteți închipui cât de teribil a fost când n-a funcționat. Nu doar că nu reușeam să rămân însărcinată; dar nu reușeam nici măcar plătind o avere pentru așa ceva. Este ceea ce numesc eu gene proaste.“

„Stați o clipă“, încerc s-o temperez, pentru a mă asigura că pot ține pasul cu ea. „Înțeleg că v-ați căsătorit când aveți în jur de 20 de ani și că n-ați avut copii; apoi, după 30 de ani, ați divorțat, l-ați cunoscut pe Art și ați vrut să rămâneți imediat însărcinată...“

„Exact“, mă întrerupe ea. „Și eu, și Art am mai fost căsătoriți,

însă iubirea noastră a fost diferită de tot ceea ce trăisem până atunci. Foarte intensă, din prima zi în care ne-am întâlnit. O să vă povestesc despre asta la un moment dat.“

„Și acum sunteți aici pentru că urmează să aveți un copil“, spun eu.

„Exact“, confirmă Alice. „O altă femeie va da naștere copilului meu.“

„O mamă-surogat?“

„Da. Ne-a fost donat și un ovul. Nu e copilul meu biologic. E fetiță“, adaugă Alice, asigurându-se astfel că primesc toate informațiile, însă nu-mi dau seama unde anume se situează ea din punct de vedere emoțional.

Alice continuă: „Vedeți dumneavoastră, sunt trei femei implicate în crearea acestui copil: o donatoare de ovul, o mamă-surogat și eu – care, până în acest moment, n-am jucat nici un rol. Cea de-a patra persoană este Art. Biologic, acest copil va fi al lui. V-am spus că el are o fiică din prima căsătorie? Lili. Este o fetiță extraordinară, așa încât știm că el are gene bune“, zâmbește Alice, apoi continuă: „A, și încă un detaliu. De vreme ce am golit deja conturile bancare are tuturor membrilor familiei cu fertilizarea *in vitro*, a trebuit să găsim o soluție pentru a o plăti pe mama purtătoare. Am făcut un împrumut, dar este o *nebunie*. O să vă povestesc și despre asta.“

„Sunt foarte multe de povestit“, observ. „Cum faceți față tuturor acestor lucruri?“, o întreb, încercând să mă apropiu de lupta emoțională pentru care cred că Alice se află în cabinetul meu, în încercarea de a o explora.

Nu-mi răspunde.

„Adevărul este că nu prea știu“, zice apoi, încet. „Nu prea știu ce simt în legătură cu toate acestea. Uneori sunt dezamăgită de mine. Mă simt defectă, simt că sunt o decepție și că nu voi însemna nimic pentru acest copil. În primul rând, pentru că să fii însărcinată și să naști nu pare deloc distractiv. Nu pare a fi o pierdere pe care s-o regreți. Dar motivul real, și știu că sună cumplit, este acela că prefer să am o fetiță care să nu-mi poarte genele. Probabil că va fi mult mai bine pentru ea.“

O rog să-mi spună mai multe despre asta: „De ce nu vreți ca fetița să aibă genele dumneavoastră?“

„Eu m-am născut din durere“, zice Alice. „Este în ADN-ul nostru. Ghinionul și trauma. Mama a avut cea mai dureroasă dintre copilării, a fost ca un film prost. Familia ei a imigrat în Statele Unite când ea avea opt ani, iar mama ei a murit în timpul călătoriei. Au fost nevoiți să care trupul ei mort până când au găsit un loc în care s-o poată îngropa. Probabil că mama a fost abuzată sexual de bunicul ei, dar nimeni din familia mea nu vorbește despre asta. Vedeți

dumneavoastră, când spun traumă, chiar mă refer la o traumă adevărată. N-am mai făcut niciodată psihoterapie. Nici mama mea n-a făcut.“

„Așa că vă aflați acum aici pentru amândouă.“

„Exact“, răspunde Alice. „Poate că, dacă ar fi reușit să spargă acest ciclu al nefericirii, n-aș mai fi fost atât de îngrozită de gândul de a crește încă o viitoare femeie nefericită. Ultimul lucru pe care mi-l doresc e ca fiica mea să moștenească de la mine ghinionul pe care l-am moștenit eu de la mama.“

„O altă femeie nefericită“, repet cuvintele rostite de ea.

„Exact“, spune Alice. „Mama n-ar recunoaște niciodată că e nefericită. De-asta a devenit o hipiotă, dacă înțelegeți ce vreau să spun. Are mereu zâmbetul pe buze. Crede c-ar trebui să ne concentrăm asupra propriei vindecări și asupra călătoriilor noastre spirituale. Dar, în tot acest timp, n-a fost niciodată fericită. A avut o copilărie traumatizantă, două căsnicii eșuate, o carieră care s-a dus de râpă. Când eram eu mică, stătea acasă cu mine toată ziua. Spunea deseori cât de mult îi plăcea să stea cu mine și că-mi pieptăna părul atât de des încât devenise expertă în pieptănat. Am avut mereu părul lung și cârlionțat, ceea ce-l făcea greu de aranjat, și uram când povestea despre asta. Simțeam resentimentul din vocea ei. Îmi amintesc o întâlnire organizată la școală, când părinții au fost rugați să se prezinte. Mama, cu un zâmbet fermecător pe chip, i-a informat pe toți: «Sunt mama lui Alice și sunt pieptănătoare profesionistă». Îmi venea să mor.“

Alice mă privește, pentru a fi sigură că percep amărăciunea ascunsă a mamei ei și, mai ales, modul în care era camuflat în spatele zâmbetelor.

„Dar, de fiecare dată când avea ocazia să dispară de acasă câteva zile, asta făcea. Ne lăsa pe mine și pe fratele meu vitreg în grija tatălui meu vitreg și pleca în călătorii. Când se întorcea, dormea cu fratele meu mai mic. Vreme de foarte mulți ani, am crezut că-l pune pe el la culcare și că adormea și ea acolo, fiindcă era obosită, dar, după ce am crescut, mi-am dat seama că, de fapt, nu voia să doarmă în același pat cu tatăl meu vitreg“, spune Alice. „Mama n-a recunoscut niciodată că, de fapt, nu-l iubea pe tatăl meu vitreg, că el nu fusese decât un compromis. Avea nevoie de un soț, fiindcă era înfricoșată de singurătate. Îmi pare rău pentru ea, pentru faptul că n-a avut parte de viața pe care și-ar fi dorit-o. L-am învinuit pe tatăl meu vitreg pentru asta. Probabil că-mi doream ca el s-o facă fericită, să nu fie nevoie să fac eu asta.“

Alice vorbește repede și face foarte puține pauze. În tot acest timp se joacă cu unghiile. Observ că-și jupoaie pielițele cu dinții până sângează.

„Nu mă înțelegeți greșit. Principala persoană pe care o învinovățesc pentru distrugerea vieții mamei mele e tatăl meu biologic“, continuă ea. „L-am urât. Mama, pe de altă parte, n-a fost niciodată furioasă pe el, nici după ce a aflat că avea o aventură, nici după ce a părăsit-o pentru cealaltă femeie. Spunea doar că el i-a frânt inima și că plecarea lui îi provoca atât de multă durere pentru că-i amintea de pierderea mamei ei, pe vremea când avea doar opt ani. Mama nu și-a mai revenit niciodată după ceea ce s-a întâmplat cu tata. A fost un bărbat îngrozitor. V-am spus că mai avea o familie?“, întreabă ea, privindu-și ceasul de la mână.

Simt că nu mai am aer. Alice vorbește întruna, iar eu sunt copleșită de sentimente pe care nu am nici o clipă să le diger. Presupun că simt ceea ce ea experimentează dintotdeauna. Mă ajută s-o cunosc din interior prin faptul că, asemenea ei, mă simt bombardată de informații. Nu am nici o șansă de a împiedica lucrurile să se întâmple, de a înțelege sau de a procesa informația.

La finalul primei noastre întâlniri sunt asaltată de foarte multe întrebări. Recunosc legăturile implicite pe care le face Alice între trecutul traumatic al mamei ei, propriul ghinion și dorința de a-și salva fiica nenăscută de la un viitor în buclă.

Alice și cu mine hotărâm să ne vedem de două ori pe săptămână.

*

Alice se întoarce după câteva zile și, spre surprinderea mea, dar și spre ușurarea mea, reia povestea din punctul în care a lăsat-o. Mă întreb ce a simțit în legătură cu prima noastră ședință, o întrebare pe care o adresez adesea la cea de-a doua întâlnire cu pacienții mei. Dar Alice îmi transmite un sentiment de urgență. Se așază repede și începe imediat să vorbească.

„Pe scurt, tata mai avea o familie“, spune. „Avea copii cu cealaltă femeie, iar în clipa în care mama a aflat despre asta, ne-a părăsit. Nu știu cum anume a aflat, dar vă imaginați cât de traumatizant a fost pentru ea. Aici rămăseserăm data trecută, nu-i așa?“

Încuviințez din cap și-i spun: „Data trecută îmi povesteți despre trecutul mamei dumneavoastră. Și despre cum plecarea soțului ei a fost pentru ea o evocare a pierderii timpurii a propriei mame. Mi-ați descris furia ei disociată și cât de furioasă ați fost pe tatăl dumneavoastră, simțind furia în locul ei.“

Alice pare încurcată. „Cred că aveți dreptate“, zice ea, iar eu sunt conștientă de faptul că am expus lucrurile într-o formă aparent nouă pentru ea.

Alice începe să exploreze identificarea cu mama ei și loialitatea profundă pe care o resimte față de femeia care a crescut-o singură.

„Este o femeie curajoasă, care a dus o grea povară de suferință,

dar care a avut puterea totuși de a-l ierta și chiar de a se ruga pentru fericirea lui“, zice Alice. „A fost un om mult mai mare decât el. Știți, după ce a aflat, familia ei îl numea «monstru», dar ea îi ruga pe toți să înceteze. Spunea că-i părea rău că nu fusese o soție suficient de bună și că nu-i oferise ce avea el nevoie să primească. Vreme de ani buni, lucrul ăsta m-a scos din minți. Vedeam tristețea din ochii ei și lupta pe care o ducea pentru a-și reveni după trădarea lui. În adolescență, mi-am jurat să nu mai vorbesc niciodată cu omul ăla, să nu-l iert niciodată. Ca să fiu sinceră, tot ea a încercat să mă convingă: era tatăl meu și trebuia să încerc să-l înțeleg. Dar, cu cât spunea ea mai mult asta, cu atât mai furioasă deveneam eu.

«Nu-mi pasă câtuși de puțin de ticălosul ăla», îi spuneam și nu-l sunam niciodată înapoi, când mă căuta la telefon.

La început mă suna în fiecare zi. Aveam numai cinci ani și vorbeam cu el un minut, doar pentru că mă obliga mama. Apoi, când eram în gimnaziu, mă suna o dată pe săptămână, iar eu îi spuneam că eram ocupată și nu-i mai telefonam înapoi. La un moment dat, n-a mai sunat deloc. Avea o viață nouă alături de femeia aceea și părea că nu mai existam pentru el.“

Alice continuă să vorbească. Îmi povestește despre copilăria ei și, cu cât ea se înfurie mai tare, cu atât mai tristă devin eu.

„V-am spus că, în urmă cu aproximativ un an, l-am căutat pe tata?“, mă întreabă. „Cred că eram pregătită să aud varianta lui. A fost foarte bucuros când m-a auzit și teribil de agitat când ne-am întâlnit. Mi-a spus că ar face orice să păstreze legătura cu mine și să repare, cât poate, relația dintre noi. Dar adevărul este că nu era nimic de reparat. Mi-am dat seama că el nu mai era tatăl meu. Acum sunt o femeie în toată firea, iar el a pierdut toată copilăria mea. E doar un străin care nu are nici o legătură cu mine, exceptând-o pe cea biologică.“ O văd pe Alice căzând pe gânduri, după care adaugă: „Sper că știți că mama nu m-a încurajat niciodată să-l resping. A fost alegerea mea.“

Pentru prima dată, Alice începe să înțeleagă ce a pierdut în copilărie. A fost protectoare și loială față de mama ei, înstrăinându-se de tatăl ei. Copil fiind, Alice a crezut că tații nu sunt importanți. Nu era geloasă pe prietenii ei care aveau relații bune cu tații lor și credea că, atâta vreme cât ea și mama ei se aveau una pe cealaltă, le era mai bine fără el.

Dinamici inconștiente modelează viața dusă de Alice în spatele scenei, transformând-o într-un bis al istoriei mamei ei. În vreme ce ea consideră că a moștenit „ghinionul“ genetic al mamei, în realitate, identificarea cu aceasta din urmă și tentativa inconștientă de a o vindeca sunt cele care o determină pe Alice să trăiască durerea experimentată de propria mamă: drama unei fiice care-și pierde unul dintre părinți. Trauma mamei ei este pusă în act în copilăria lui Alice,

care, asemenea mamei, crește alături de un singur părinte, pierzându-l pe celălalt.

Pierderea lui Alice, spre deosebire de pierderea mamei ei, n-a fost înfățișată ca o tragedie pentru fiică. Prin intermediul acestei reconstituiri, Alice și mama ei au putut retrăi împreună istoria celei din urmă, însă, de astă dată, având iluzia controlului; Alice credea că ea alesese să pună capăt relației cu tatăl ei. În loc să se simtă tristă, asemenea mamei ei, s-a simțit furioasă. În loc să fie abandonată, a ales să abandoneze. Alice și mama ei împărtășeau o fantasmă inconștientă de reparație a traumei mamei, de vindecare a acesteia.

Pierderea tatălui a rămas nerecunoscută ca atare de către Alice, ba chiar ignorată. Încă o dată, durerea și tristețea îi aparțineau exclusiv mamei sale – ea era cea care pierduse un soț pe care-l iubea, iar Alice a devenit îngrijitorul ei din punct de vedere emoțional, înlocuind-o pe mama pe care mama ei n-o avusese niciodată. Abia acum, pentru prima dată, chestionăm rolul jucat de Alice în dinamica familiei, în timp ce încercăm să facem distincția între nevoile mamei și nevoile proprii.

„Mama s-a recăsătorit, dar a fost în continuare nefericită. Trauma din copilărie era prezentă în permanență, făcând-o fragilă și tristă. A jelit-o mereu pe mama ei și nu și-a mai revenit niciodată după plecarea tatei.“

Alice e legată în mod inconștient de traumele mamei ei. Îmi dau seama câtă confuzie resimte, în timp ce încearcă să descopere adevărul despre ea și despre oamenii din jurul ei. Nici unul dintre părinții ei nu a fost onest, fiecare într-un mod diferit, iar ea se luptă cu mesajele duble pe care le-a primit de la ei, cu furia disociată a mamei sale, cu minciunile tatălui și cu propria agresivitate, care funcționează pe post de redută de apărare împotriva unei vulnerabilități ascunse.

Alice se oprește și-și scotocește în buzunare. Găsește un elastic de păr și-și strânge repede buclele lungi și întunecate într-o coadă de cal. Apoi se uită la mine și zâmbește.

„Mama are aproape 70 de ani și încă își poartă părul împletit în două codițe, asemenea unei fete. V-am mai spus asta?“, mă întreabă.

În clipa aceea îmi vine un gând. Mă întreb dacă nu cumva mama ei a invidiat-o pentru faptul că Alice a fost un copil care a crescut alături de mamă. Oare mama ei are nevoie să-și păstreze aspectul de fetiță, sperând că, într-o bună zi, va avea și ea o mamă care să aibă grijă de ea și să-i pieptene părul?

Nu e neobișnuit ca mamele care nu au avut ele însele mame sau care au avut mame abuzive să-și invidieze fiicele pentru faptul că au parte de mama pe care ele n-au avut-o niciodată. În terapie, mama explorează adesea sentimentele cu privire la fiica ei, care are parte de mai mult decât a avut ea; își invidiază fiica pentru faptul că o are pe

ea însăși ca mamă.

În timp ce încerc să înțeleg psihicul mamei lui Alice, devin conștientă de modul în care, în ședințele noastre, trec de la analizarea pacientei mele la analizarea mamei ei, și-mi dau seama că acesta e modul meu de a fi complice cu maniera în care se contopesc Alice și mama ei. Pun astfel în aplicare dorința ei de a-și vindeca mama și de a o face mai puternică. În asemenea momente devin psihoterapeuta mamei ei – mama mamei ei –, în timp ce Alice fantasmează la ideea de a-și lăsa mama în grija mea, în timp ce ea pleacă să-și întemeieze o familie și să devină ea însăși mamă.

„Nu-mi permit s-o rănesc“, zice. „Poate c-ar fi bine să aibă și ea parte de câteva ședințe cu dumneavoastră. Astfel ar putea să lucreze asupra traumei proprii, fiindcă, în cazul în care încerc să stau de vorbă cu ea, izbucnește imediat în lacrimi și-mi spune: «Am făcut tot ce am putut pentru a fi un om bun și o mamă bună». Și știți ceva? Chiar o cred. *Este* un om bun și o iubesc. Știu c-a făcut tot ce i-a stat în putință.“

Mama lui Alice are nevoie să simtă că este victima, și nu cauza evenimentelor traumatizante din viața ei. A fi o persoană bună înseamnă a nu simți furie. Alice, pe de altă parte, se simte mai bine dacă nu este victimă. Preferă furia, în locul tristeții. Această diferență la nivelul sistemelor de apărare se constituie în încercarea lui Alice de a fi diferită de mama ei, de a fi un agent activ și a prelua controlul asupra vieții ei însăși.

„Încerc din răspuțeri să fiu diferită, dar semăn prea mult cu mama. tocmai asta e problema“, spune ea. „Am supt lapte de la sânul ei, iar asta mi-a modelat corpul și mintea. Laptele acela era al ei, al nimănui altcuiva. N-am avut tată. Tatăl meu vitreg a fost un ins din afară, iar în cercul acesta intim n-am fost decât eu și ea. Da, urăsc poziția de victimă, dar și eu am avut o copilărie tristă. Și eu am trecut printr-un divorț. Am atât de mult ghinion, încât nici măcar nu pot rămâne însărcinată făcând sex, la fel ca toată lumea. Trebuie să traversez întreg iadul. Și vreau să fiu lăsată în pace de toată lumea, la fel ca mama. Își dorea să ne părăsească și să plece în vacanțele ei. Eu vreau să-mi protejez copilul de un viitor asemănător. Fiica mea va avea genele lui Art, care este extraordinar.“

Alice trage adânc aer în piept. „Acum știți de ce mă aflu aici“ – și încheie propoziția pe un ton copilăros.

Avem, în felul acesta, o conexiune clară între trecut și viitor, între generația trecută și cea viitoare, cu Alice între ele, încercând să construiască o punte de legătură, să-și vindece mama, ca o metodă de a se elibera pe sine, de a da un sens trecutului și de a crea un viitor mai bun.

Copilul se va naște după două luni, iar Alice se simte nepregătită.

„Poate c-am demarat prea târziu acest proces“, îmi spune. „Am atât de multe lucruri să vă povestesc și despre care să vorbesc, înainte de venirea ei pe lume.“

Mă întreb cu voce tare despre urgența aceasta de a rezolva totul înainte de nașterea copilului.

Alice se simte frustrată. „Nu aveți idee“, spune. „Este urgent. Am de luat atât de multe decizii. Și acum, deodată, am atât de multe sentimente și atât de multe vise bizare. Îmi fac griji din pricina banilor și mă întreb cum vom reuși să restituim împrumutul. Se zice că banii nu contează“, continuă Alice, părând din nou supărată, „dar ați observat vreodată că oamenii care spun asta sunt aceia, de obicei, care au foarte mulți bani? Banii sunt foarte importanți, când ai nevoie de ei, dar nu-i ai.“

Mă gândesc la deschiderea cu care Alice vorbește despre bani. Sexul și banii sunt două subiecte pe care oamenii încearcă, de obicei, să le evite, nu doar în viața de zi cu zi, ci și în terapie. Aceste subiecte sunt impregnate de ipocrizie și de lipsă de onestitate, motiv pentru care constituie spații potrivite pentru a ascunde alte sentimente și nevoi, pe care oamenilor le vine greu să le exprime. Orice sentiment nedorit poate fi exprimat prin intermediul sexului sau al banilor: agresivitate, ostilitate, nevoia de dominare și forță, precum și fragilitate, narcisism și traumă.

Sexul, de exemplu, poate fi văzut ca un act de a face dragoste, chiar și în cazurile în care este o modalitate de a exprima ostilitate. Asemenea banilor, sexul poate fi folosit pentru a-i controla pe ceilalți, pentru a compensa anumite nesiguranțe emoționale, dar și pentru a exprima sau pentru a ascunde durere. Evitând să vorbim despre bani și despre sex, ne permitem să deghizăm orice tip de sentimente negative. În terapie, de exemplu, sentimentele negative față de psihoterapeut pot fi exprimate prin plata întârziată a onorariului. În cazul în care suntem prea stânjeniți de discuțiile despre bani, am putea rata ocazia de a scoate la iveală și de a procesa sentimente pe care pacientul dorește să le ascundă.

Alice vorbește despre costurile pe care le presupune întregul proces de reproducere și-și explorează sentimentele legate de tot ceea ce e posibil să nu-și permită, atât financiar, cât și emoțional. Povara economică enormă e doar o parte din greutatea mult mai mare a îndoielii de sine și a rușinii pe care le poartă cu sine.

Când reproducerea implică astfel de aspecte tranzacționale sau medicale – când se întâmplă departe de patul conjugal –, este risipită adesea fantasma romantică a bebelușului născut „din iubire“. Dificultatea de a rămâne însărcinată poate aduce la viață, în diferite

feluri, o rușine intensă și poate evoca cele mai întunecate frici și sentimente legate de a fi defect, blestemat, putred, stricat sau rău. Este o rană profundă, care atinge o insecuritate esențială în legătură cu trupul sau cu existența unei persoane.

Asemenea multor altor oameni, Alice luptă cu sentimentul că incapacitatea ei de a rămâne însărcinată ar putea fi un semn că, de fapt, nici n-ar trebui să aibă copii, că nu merită asta și că nu va fi o mamă bună. Încearcă din greu să dea la o parte toate aceste sentimente dureroase. I se pare că e defectă, din pricina unor gene proaste, și se apără împotriva dezamăgirii. În timp ce se simte dezamăgită de sine, este preocupată de modul în care-i dezamăgește pe ceilalți, mai ales – din câte aflu puțin mai târziu – pe mama-surogat.

„Simt c-ar vrea ca eu să fiu implicată în acest proces, dar uit constant să-i telefonez. Mă simt vinovată din pricină că nu-mi pasă de ea sau de copil. Am auzit că anumiți oameni vorbesc zi de zi cu mamele-surogat. Eu o sun doar din când în când. Ce să vorbesc cu ea? S-o întreb cum se simte? Sigur, pot să fac asta, dar ar fi ceva fals. Chiar nu vreau să aud detalii despre felul în care se simte. Cea mai dificilă decizie pe care trebuie s-o iau acum e legată de prezența mea la maternitate în ziua în care se va naște copilul. Adică în salonul de nașteri“, clarifică ea. „Ce credeți?“

„Cred că e dificil să-ți poarte altcineva și să-ți nască bebelușul, în timp ce tu te prefaci că totul e simplu și-ți provoacă doar fericire. Lucrul acesta evocă o mulțime de sentimente, pozitive și negative deopotrivă. Poate fi insultător și dezamăgitor“, spun eu.

„Exact“, încuviințează Alice. „În sfârșit, cineva înțelege. Oamenii nu pricep asta. Cu toții îmi spun cât sunt de fericiți pentru mine și cât de frumos e că vom avea, în curând, un bebeluș, ca și cum totul e numai lapte și miere. O prietenă îmi spunea zilele trecute: «În clipa în care vei avea copilul vei uita complet cum a venit pe lume». Ce tâmpenie!“ Alice pare furioasă. „Oamenii sunt atât de proști – sau poate doar mă compătimesc și vor să mă consoleze. Dar gestul lor e lipsit de onestitate și mă face să mă simt complet invizibilă. E ca și cum n-ar înțelege prin ce trec. Pe de altă parte, mă simt cât se poate de ciudat să mă aflu în aceeași încăpere cu ea, în timp ce naște. Dacăș fi în locul ei, nu mi-ar plăcea să am lângă mine o necunoscută care să se holbeze între picioarele mele. Vreau să-i respect intimitatea. Nu știu. Cum credeți că se simte? Ce fac alți oameni în situații similare?“

Cred că Alice se teme c-ar putea fi mult prea dureros să asiste o femeie care-i dă naștere fiicei ei.

„Cred că vă îngrijorează ceea ce ați putea simți acolo, în sala de nașteri“, zic eu.

„Voi fi un observator extern acolo“, declară Alice. Tace o clipă,

după care continuă: „Acum înțeleg ce simt tații. Ei nu poartă copii în trupurile lor, nu-i nasc, nu-i hrănesc la sân. Nimic. Asta mă pune în fața următoarei dileme“, continuă ea, apoi rostește întrebarea cu care se luptă multe femei aflate în situația ei.

„Ar trebui să fac tratament hormonal pentru a alăpta copilul? Ce credeți?“

Urmez conexiunile pe care le face Alice între a fi un observator extern și a fi tată. A spus că ea și mama ei formau cercul intim, profund. Tatăl ei a fost un ins din afară. Îmi dau seama că acest conflict are legătură cu faptul că, pentru ea, singurul mod de a iubi este fiind mamă, nu tată. Luptă cu groaza că, nefiind capabilă să-și nască ori să-și hrănească la sân copilul, va însemna că e tată, nu mamă. Problema binarității de gen nu admite nici un fel de fluiditate, când vine vorba despre percepția ei de sine. Ea activează rușinea de a nu fi o „femeie adevărată“ și, prin urmare, frica de a deveni propriul tată, în a cărui iubire nu se putea încrede.

„Vă temeți că nu veți fi capabilă să vă iubiți fetița?“, o întreb, făcând în mod explicit legătura dintre gen și iubire.

„Categoric“, încuviințează Alice. „De unde să știu dacă voi fi capabilă s-o iubesc, de vreme ce nu-i dau naștere și n-o hrănesc la sân? Nu știu dacă un părinte poate iubi un bebeluș în lipsa hormonilor ălor de iubire. Vreau să spun că mama-natură a aranjat lucrurile în așa fel încât femeile să secrete imediat oxitocină.“

„E ca și cum ați crede că hormonii iubirii sunt aceia care-l determină pe părinte să-și iubească bebelușul“, îi spun.

„Cât de supărător“, zice Alice în șoaptă. „Credeam c-am trecut peste asta. Ce e în neregulă cu mine? La fel ca mama, și eu am rămas o fetiță care se gândește că tatăl ei n-a iubit-o, în ciuda faptului că știu că lucrurile sunt mult mai complicate.“ Oftează: „Înțeleg ce vreți să spuneți: că sub dorința mea de a alăpta fetița se află teama că n-o voi putea iubi așa cum fac mamele adevărate, aceasta fiind, de altfel, singura dragoste în care am avut vreodată încredere.“

„Exact“, mă aud folosind cuvintele ei.

Alice mă privește, iar eu observ că-și reține lacrimile. „Tatăl meu m-a părăsit și nu s-a mai întors niciodată. Cu cât mă înfuriam eu mai tare, cu atât se retrăgea el mai mult, până când, în cele din urmă, a renunțat la mine. Nu mi-a mai telefonat. Îmi trimitea câte un cadou o dată pe an, de ziua mea, și o felicitare pe care scria: «La mulți ani, fata mea. Te voi iubi mereu.» Credeam că scria asta doar pentru că așa se cade și că, de fapt, nu-i păsa cu adevărat. Avea o viață nouă, alături de femeia pentru care ne părăsise, avea copii noi și o casă nouă. Nu știu precis de ce anume plâng. Oricum nu-mi păsa de el.“

Alice suspină. Plânge după tatăl pe care l-a pierdut cu ani în urmă și pentru fetița care credea că mama ei tristă era singura care o

putea iubi. Își jeleşte incapacitatea de a duce o sarcină și de a-i da naștere propriei fiice. E copleșită de groaza că nu va fi în stare să-și iubească fetița nou-născută și ne dăm seama că ea însăși se simte asemenea unei fete de neîubit.

„Și dacă nu va ști că eu sunt mama ei?” Își șterge lacrimile: „Și dacă nu mă va iubi *ea* pe *mine*?”

Este atât de multă durere îngropată înăuntrul ei, atât de multă tristețe pe care s-a obișnuit s-o acopere cu iritare și cu furie. Nu vrea să știe nimeni că, asemenea mamei ei, jeleşte în taină. Nu vrea ca fiica ei să-i trăiască suferința, așa cum a purtat ea suferința propriei mame. Știe cât de mult a împovărat-o acest lucru și se teme că fiica ei va fi nevoită să poarte această moștenire.

*

„I-am povestit lui Art despre ședința noastră”, îmi spune Alice în clipa în care intră în cabinet, săptămâna următoare. „Am avut o discuție lungă despre alăptarea la sân și hormoni și m-am simțit ca și cum aș fi avut încă o ședință cu el, după ședința cu dumneavoastră.” Apoi adaugă, cu un zâmbet: „Victorie. Am luat o decizie.”

Scoate o sticlă de apă din geantă și-o așază pe masă. „Vedeți cât sunt de anxioasă?”, mă întreabă. „Vreau ca toate să fie puse la punct înainte de nașterea bebelușului. Și am luat hotărârea să nu fac nici un fel de tratament hormonal. O primă chestiune tăiată de pe listă, și asta mă face să mă simt ușurată, așa că vă mulțumesc.”

„Povestești-mi mai mult”, o rog eu. „Cum ați ajuns să luați această hotărâre?”

„Deodată, nu mi s-a mai părut o decizie atât de greu de luat. I-am spus lui Art că am înțeles că dorința mea de a hrăni fetița la sân avea la bază teama că n-o voi putea iubi în lipsa acestor hormoni. I-am spus cât de tulburător a fost pentru mine să descopăr că mă îndoiesc de mine ca femeie și că, în profunzime, lucrul acesta avea legătură cu faptul că nu mă simțisem iubită de tatăl meu. Art cunoaște întreaga poveste, iar de când l-am întâlnit pe el, foarte multe lucruri s-au schimbat în relația dintre mine și tatăl meu. Cred că m-a ajutat să-l văd pe tata ca pe un om întreg. O să vă placă asta”, zice ea, pe un ton jucăuș. „Cred că m-am îndrăgostit de Art în clipa în care mi-am dat seama cât de îngrozit era de perspectiva de a-și pierde fiica, pe Lili, din pricina divorțului. Nu-i așa că este o verigă psihologică tare?”, întreabă ea cu un zâmbet. „El era tatăl pe care nu l-am avut niciodată și mi-am trădat mama pentru prima oară în momentul în care m-am îndrăgostit de el”, spune Alice.

O rog să-mi explice.

„Era ca și cum eu și mama am fi avut un fel de contract secret, în care se stipula că *noi* eram familia. Chiar și după ce m-am căsătorit prima oară, căsnicia a fost similară cu a ei – nu cine știe ce mare

dragoste, doar ceva ce credeam că se cade să fie făcut din partea unei femei. Eram căsătorită, dar continuam să fiu tot a ei. Am plănuit ca, în cazul în care aş fi avut un copil, să mă mut mai aproape de ea, să mă ajute să-l cresc. Ca şi cum ea ar fi fost partenerul meu. Dar apoi l-am întâlnit pe Art şi a fost o dublă trădare.“ Alice mă priveşte, încercând să-şi dea seama dacă înţeleg ce-mi spune.

„Trădare, fiindcă v-aţi îndrăgostit cu adevărat de Art, iar el a devenit partenerul dumneavoastră, luându-i locul“, zic eu. „Dar ce altceva s-a mai întâmplat? De ce a fost o dublă trădare?“

Alice închide ochii. Vorbeşte, fără să mă privească.

„Când l-am cunoscut pe Art, el era căsătorit. De-asta. Eu tocmai divorţasem, iar el trăia deja separat de familia lui, însă, din punct de vedere legal, era în continuare căsătorit. Un lucru pe care credeam că-l ştiu cu siguranţă era ca niciodată şi cu nici un chip să nu am o relaţie cu un bărbat căsătorit. Asta era împotriva tuturor credinţelor mele; era ceva greşit ca principiu. Aşa c-am încercat să stau departe de el. Dar a fost foarte dificil. Lucra în aceeaşi companie, iar la un moment dat am fost numiţi să colaborăm în realizarea unui proiect. Trebuia să discutăm zilnic şi am sfârşit prin a petrece ore întregi vorbind la telefon. Conversaţiile noastre au devenit din ce în ce mai intime. Art mi-a povestit despre despărţirea de soţia lui şi despre situaţia dificilă în care se afla. O avea pe Lili, în vârstă de cinci ani la vremea respectivă, exact vârsta pe care o aveam eu când a plecat tata, şi-mi vorbea despre cât de dureros era pentru el faptul că nu putea fi alături de ea nopţile. Eu i-am povestit despre tata şi despre cum ne-a trădat şi ne-a părăsit pentru o altă familie. A fost prima persoană căreia i-am împărtăşit toate aceste detalii. I-am povestit chiar şi despre ceremonia organizată de mama.“

„Ceremonie?“, întreb eu.

Alice deschide ochii şi se uită la mine: „Aşa este, am uitat că nu v-am povestit despre asta. E o poveste ciudată. Eram în clasa întâi şi tata plecase deja, însă nu erau încă divorţaţi. Într-o seară de duminică, mama m-a dus cu maşina la biroul lui. Fusesem de multe ori acolo, împreună cu tata, dar în seara aceea a fost diferit. A deschis uşa cu o cheie pe care o avea de pe vremea când erau încă împreună. Biroul arăta exact aşa cum mi-l aminteam. Tata era contabil, iar biroul lui se afla la etajul al doilea al unei vile de cărămidă din oraş, la aproximativ o oră distanţă de casa noastră.“

Alice închide ochii din nou şi continuă să vorbească: „Mama avea nevoie de o ceremonie de despărţire. Mi-a explicat că trebuia să ne continuăm vieţile şi că, pentru a face asta, trebuia să îndeplinim un ritual care să ne permită să ne desprindem. N-a plâns, dar îmi aduc aminte că era foarte tristă. În clipa în care am intrat în biroul lui, mama a rămas în picioare, chiar în faţa biroului lui. A zis cu voce tare

că-i dorea tot binele din lume în noua lui viață, după care și-a scos verigheta și a depus-o pe birou. A luat toate fotografiile înrămate cu familia noastră și le-a pus în geanta ei. Apoi a scos de acolo o statueta micuță, înfățișând o pasăre, al cărei loc fusese până atunci în sufrageria casei noastre. Era un dar pe care i-l făcuse el înainte de căsătorie. A așezat-o pe un raft de lângă biroul lui. Pe scaun a așezat albumul cu fotografiile de nuntă și clasoarele care conțineau colecția lui de timbre, pe care uitase să le ia cu el.

Înainte să plecăm, mama a spus că mai trebuia să facă un singur lucru. Stătea într-un colț, ținând în mâini câteva felicitări, pe care am recunoscut scrisul lui de mână. Cred că erau felicitări aniversare, pe care i le dăruise de-a lungul anilor. A șoptit ceva ce n-am putut auzi, după care le-a împrăștiat pe podea.

În clipa în care ne-am întors la mașină, mama m-a întrebat cum mă simțeam. A zis că de-acum eram libere și că respectiva ceremonie de vindecare o făcuse să se simtă deja mult mai bine. I-am spus, îmi aduc aminte, că și eu mă simțeam mai bine, dar mințeam. În noaptea aceea n-am putut să dorm. Am plâns, deși nu știam de ce.

Art a fost primul om căruia i-am spus această poveste. Îmi amintesc tăcerea lui, la celălalt capăt al firului. Apoi mi-am dat seama că plângea. L-am întrebat ce anume îl copleșise atât de tare, iar el mi-a spus că nu era sigur dacă asta se întâmpla, pur și simplu, pentru că povestea în sine era una foarte tristă sau pentru că se identifica atât de mult cu tatăl meu și-i simțea tristețea de a mă fi pierdut. Am fost atât de emoționată de răspunsul lui și de blândețea cu care încerca să-mi asculte povestea, fără s-o contamineze cu propria istorie. Părea să fie prima persoană care se gândea cu adevărat la ce simțeam.“

Vocea lui Alice devine mai blândă, în timp ce continuă: „A fost și prima dată când m-am gândit că tata poate chiar *a fost* trist. Că poate și el a pierdut ceva. Știu că pare ciudat, dar, ca să fiu sinceră, nu m-am gândit niciodată la cum îl făcuse să se simtă faptul că nu mai voiam să-l văd. Nu mi-am imaginat niciodată ce a simțit în clipa în care a intrat în birou, în dimineața aceea de luni, care a urmat. Nu mi-a trecut prin minte că poate mama făcuse toate acestea pentru a-l răni, nu doar pentru a se vindeca pe sine. Chiar și acum, când spun asta, mi se pare greșit. Nu cred c-a avut intenții rele.“

Aud cum, prin ochii lui Art, perspectiva lui Alice asupra tatălui ei se nuanțează. Putea începe să-i vadă, pe el și pe mama ei, ca pe niște ființe umane complexe, care luptaseră să supraviețuiască.

„După aproximativ o lună de conversații nocturne cu Art, în care am vorbit despre absolut orice, am acceptat să-l întâlnesc în afara cadrului profesional. Și asta a fost.“ Alice se oprește. „Am petrecut noaptea aceea împreună și am știut că așa urma să ne petrecem toate nopțile pe care le mai aveam de trăit. O lună mai târziu am încercat să

rămân însărcinată.“

„Și simțeați că vă trădați mama“, spun eu.

„O, da“, răspunde ea. „Sigur că i-am spus imediat mamei, iar ea s-a bucurat pentru mine, însă știam că trecusem de o limită invizibilă. Îmi era teamă să-i spun că Art nu divorțase încă. Îmi era teamă c-ar fi privit asta ca pe o mișcare în direcția tatei și că și-ar fi făcut griji că puteam să-l iert și s-o părăsesc. Așa că i-am dezvăluit puțin câte puțin.“

La început, m-a ascultat doar, așa cum făcea mereu. Întotdeauna a fost o bună ascultătoare. Apoi m-a întrebat: «E un bărbat bun, Alice?» Iar asta mi-a produs foarte mult disconfort, deoarece știam ce mă întreba, de fapt. Știam că se gândea la tata. Dar nu voia să-mi distrugă fericirea. Doar continua să mă întrebe dacă era un bărbat bun.

«De ce mă tot întrebi asta, mamă? Sigur că este», i-am răspuns, iar ea a observat tonul meu iritat.

«Te iubesc mai mult decât orice altceva pe lume», mi-a răspuns. «Vreau să trăiești lângă un bărbat bun. Vreau să fii fericită. Într-o bună zi vei avea și tu o fiică și vei înțelege ce vreau să spun.»“

Alice mă privește. „Ca să fiu sinceră“, zice, „cuvintele ei mi-au umbrit fericirea. M-au pus pe gânduri. Simțeam îndoiala ei și mă gândeam că poate vedea ceva ce eu nu puteam vedea în Art. Când eram cu el, mă simțeam pe deplin protejată, dar când eram cu ea aveam suspiciuni legate de el, ceea ce m-a făcut să mă îndoiesc de propria putere de judecată.“

Mă întreb cu voce tare dacă nu cumva mama ei era îngrijorată din pricina fricii de a o pierde pe Alice.

Alice pare intrigată: „Știți ce-i place lui Art să spună? Că este imposibil să te separi de mama mea. Pentru el, cel mai fascinant lucru este alegerea tatei de a-și întemeia o altă familie pe la spatele mamei, în loc s-o părăsească, deși nu era fericit alături de ea. Tata a plecat numai în clipa în care mama a aflat și el nu a mai avut de ales. Nu mă înțelegeți greșit. Chiar trebuie să fii un mare ticălos pentru a face un lucru atât de lipsit de moralitate, însă Art a fost fascinat de această alegere. Spunea că, pentru cineva care nu e psihopat, trebuie să fi fost mult mai dificil să mintă și să ducă o viață dublă decât să plece. Și, vă rog să mă credeți, pentru Art a fost foarte greu să-și părăsească familia, așa încât nu susținea nicidecum că asta ar fi ceva simplu de făcut.“

Dar acum văd lucrurile diferit. Văd că tata n-a fost în stare să plece, pentru că nu putea suporta s-o rănească. Are vreun sens ceea ce spun? Sunt sigură că nu-i putea spune nici măcar cât era de nefericit în căsnicia aceea, pentru că asta ar fi făcut-o să se simtă îngrozitor. Nu o învinovățesc, dar sunt sigură că el știa că m-ar fi pierdut, dacă ar fi părăsit-o, și a avut dreptate. A fost un laș, iar ea l-a controlat cu

tristețea ei, probabil în același fel în care ne-a controlat pe noi toți.“

Îmi dau seama că Alice are nevoie să găsească o cale de a-și accepta mama și tatăl deopotrivă, cu toate imperfecțiunile și greșelile lor, așa încât să se poată accepta pe sine, cu toate limitările ei umane. Trebuie să devină propria persoană, liberă să aleagă, în opoziție cu o fiică întemnițată în lumea părinților ei.

Ezită uneori, întrebându-mă dacă nu cumva faptul că-l înțelege pe tatăl ei este, în realitate, o formă de obediență față de o structură normativă, și nu o formă de libertate. Este oare o libertate adevărată în acceptarea ambilor ei părinți, în iertarea tatălui ei? Sau e doar o modalitate de a se conforma unei ordini patriarhale, în care bărbații au sistemic mai multă putere, iar tații nu sunt judecați la fel de dur ca mamele? Stau pe scaunul meu, inundată de întrebări, în timp ce o privesc pe Alice luptând să spargă acest model binar de identificare, în interiorul căruia trebuie să fie exclusiv ca mama sau ca tata și în care nu-i este permis să fie loială decât unuia dintre ei. Știu ce povară este pentru ea și cum o menține această situație în poziția unei fete care nu are nici un fel de putere autentică de a alege creșterea.

Alice ia sticla de apă și o pune înapoi în geantă. „Terapia este obositoare, știți asta?“ Zâmbește: „Nici nu știam că am atâtea de povestit. Aveți și alți pacienți ca mine, care dau și dau din gură și nu vă lasă să spuneți nici un cuvânt?“

Zâmbesc. Îmi place de Alice și știu cât de greu îi este să vorbească despre copilăria ei și să-și exploreze narativul în modul în care o face.

„Mă simt mai puternică“, adaugă, iar eu încuviințez din cap.

„E ca și cum mi-aș da naștere singură“, spune, pe un ton plin de mândrie. „Iar dumneavoastră sunteți moașa.“

*

În clipa în care deschid ușa, săptămâna următoare, abia dacă o recunosc pe Alice. Îmi ia câteva momente să-mi dau seama ce e schimbat la ea. Și-a tuns părul scurt.

„Cum vi se pare? Vă place?“ Pare încântată. „Ieri mă întrebam ce schimbare mi-ar plăcea să fac, înainte de nașterea copilului. Apropo, am hotărât să-i punem numele Zoe, care înseamnă *viață*.“

Alice pare puțin mai în vârstă. Mă gândesc la decizia ei de a-și numi fiica Zoe și de a-și tăia părul, două lucruri pe care le spune dintr-o suflare. Îmi amintesc de discuțiile noastre legate de păr: codițele lungi ale mamei ei, care par nepotrivite cu vârsta pe care o are; părul ei lung și creț, care a fost mereu greu de pieptănat; resentimentele mamei față de pieptănatul unui astfel de păr.

Zoe se va naște curând. Alice va deveni mamă, iar acum nu mai arată deloc asemenea mamei ei. Tăierea părului este un mod simbolic de a tăia cordonul ombilical, de a se separa, înainte de a deveni ea

însăși mamă, iar prin asta îi va permite fiicei să aibă o viață a ei, eliberată de moștenirea traumei.

Înainte de a avea șansa să-i împărtășesc aceste gânduri, să întorc către mine și spune: „La sfârșitul ăsta de săptămână mi-a venit un gând. Să-mi spuneți ce credeți despre asta. Mă gândesc serios să accept ce mi-a propus tatăl meu, să suport el costurile legate de mama-surogat.“

„Spuneți-mi mai multe“, zic eu, gândindu-mă la tăierea părului și la întreaga evoluție a lucrurilor. Alice muncește din greu pentru a reorganiza structura familiei ei. Încearcă să provoace nucleul familial format din mamă și fiică, creând spațiu pentru o familie cu mai mulți membri. Îmi dau seama că lucrul acesta e pus în practică inclusiv în procesul analitic pe care-l desfășurăm împreună, în care Alice s-a asigurat că o treia persoană este în mod simbolic prezentă în timpul ședințelor noastre. La început, a fost mama ei, pe care a analizat-o în mod constant, apoi a fost Art, cu care împărtășea ceea ce se întâmpla în cursul întâlnirilor noastre. Alice încerca, în mod inconștient, să evite experiența diadică pe care cei mai mulți oameni o caută în terapie, în care pacientul și psihoterapeutul devin un cuplu terapeutic intim, într-un proces privat, secret. Alice, în schimb, avea nevoie să creeze un triumfi, care la început ne-a inclus pe mine și pe mama ei, iar ulterior, pe Art și pe mine. Avea nevoie să creeze o structură în interiorul căreia nu era silită să fie loială unui singur părinte. Această dinamică readucea la viață familia pe care o pierduse în copilărie, fiind, totodată, și o repetiție pentru familia pe care era pe punctul de a o avea.

„Art și cu mine ne-am certat puțin pe tema asta, la sfârșitul săptămânii“, zice ea, și-mi dau seama că este prima dată când aud de existența unui conflict între ei. „Cred că v-am spus, în urmă cu mult timp, când i-am povestit tatei despre problemele de infertilitate și despre procedura de inseminare artificială, s-a oferit să suporte o parte din costuri. Am fost șocată și am refuzat imediat. Mă temeam că încerca să mă cumpere și nu voiam să-i permit să mă controleze. Așa încât, deși nu aveam banii necesari, am preferat să facem un împrumut la bancă. Dar tata nu a renunțat. A insistat, spunând că vrea să fie parte din acest proces. I-am promis că mă voi gândi la oferta lui, însă n-am mai luat legătura cu el.“

„La fel ca în copilărie“, o întrerup, iar ea încuviințează din cap.

„La sfârșitul ăsta de săptămână, Art și cu mine am început să vorbim despre copilăria mea. I-am spus că, în cursul terapiei, mi-am dat seama că am respins mereu încercările tatei de a se apropia de noi. Pur și simplu, nu aveam încredere în el. I-am spus lui Art că văd lucrurile puțin diferit acum. El a înțeles ce voiam să spun, dar a fost de părere că încă nu-i permit tatălui meu să facă parte din viața mea și

că, ori de câte ori încearcă să-mi dăruiască ceva, îl resping.“

Alice zâmbește: „Art vorbește uneori ca un părinte. E foarte inteligent în privința asta.“

Percep o ușoară ambivalență în legătură cu poziția parentală a lui Art, așa că zâmbesc și încuviințez și eu.

Alice râde și zice: „Știu. Poate fi enervant, așa cum sunt uneori părinții. Mi-a spus că părinții se simt bine doar dacă au ocazia să le ofere copiilor lor un lucru de care au nevoie și că asta nu reprezintă mereu o poziție de putere, așa cum o interpretez eu de obicei. A spus că sprijinul financiar este o modalitate prin care părinții își exprimă dragostea. Mi-a vorbit despre limbajele iubirii și despre cum fiecare persoană are propriul idiom în exprimarea iubirii, uneori prin cuvinte, alteori prin gesturi, și că în nici un caz nu există un mod mai bun decât altul în comunicarea acestor sentimente.

Am început să ridic tonul și i-am spus că acțiunile tatei nu sunt ceva de care ar putea fi mândru. A înșelat-o pe mama, ca o modalitate de a-și exprima nefericirea, ceea ce nu respect. Am spus că prefer ca el să-și exprime sentimentele în cuvinte, nu în acțiuni. Art a fost de părere că greșesc și că, în realitate, nu contează decât iubirea, nu cuvintele și nici gesturile. Mi-a spus că oamenii spun adevărul, când cuvintele și gesturile lor se sincronizează și că actul de trădare al tatălui meu a fost unul îngrozitor, pentru că vorbele și acțiunile lui se contraziceau reciproc. Dar asta nu înseamnă că nu are dreptul de a încerca să repare lucrurile printr-un gest de iubire. Art crede că tata încearcă să-mi ofere bani, căutând să-mi transmită, în felul acesta, că vrea să se revanșeze pentru tot ce a făcut greșit, să găsească o modalitate prin care să-mi fie tată și să fie bunic pentru fiica noastră, iar respingerea nu e decât o modalitate de a-l controla, nimic altceva.

Ca să fiu sinceră, nu am gândit niciodată situația din această perspectivă. Nu m-am gândit că, refuzând să accept bani de la tatăl meu, nu făceam decât să-l controlez și să mă asigur că nu se apropie prea mult de mine. Mi-am amintit de ceva ce mi-ați spus dumneavoastră, și anume că banii și sexul sunt subiecte la care oamenii se raportează într-un mod ipocrit și lipsit de onestitate. Adică tata ne-a susținut financiar pe mine și pe mama în toți acești ani. Nu i-am mulțumit niciodată, chiar dacă știam că nu era un om bogat și că, prin urmare, era nevoit să facă sacrificii. Nu i-am mulțumit niciodată pentru cadourile pe care mi le-a trimis, nici pentru taberele de vară, nici pentru taxele plătite la colegiu, nici măcar pentru excursia pe care am făcut-o după absolvire. Nu voiam să simt că am nevoie de el, nici să-i dau această putere asupra noastră. Simțeam că era de datoria lui să plătească. Adevărul este că uneori simțeam că-i fac o favoare, permițându-i să-mi dea bani, ca și cum eu i-aș fi dăruit ceva, nu invers. Acum vreau să fac lucrurile altfel, vreau să-i ofer ceva,

acceptând banii lui, și vreau să simt apreciere față de ceea ce-mi oferă. Ce credeți, are sens acceptarea acestei oferte?”

Mă gândesc la trădarea mamei ei și mă întreb dacă Alice e conștientă de conflictul de loialitate care a împiedicat-o să-i mulțumească tatălui ei pentru tot ceea ce i-a dăruit. Dacă și-ar fi permis să știe cât de dor i-a fost de tatăl ei, cât de multă nevoie a avut de el, i-ar fi putut frânge din nou inima mamei. A fost nevoită să se silească să uite de tatăl ei. Acum îmi cere permisiunea de a-i face loc în viața ei și de a-l ierta.

Creșterea emoțională a lui Alice e la fel de accelerată precum debitul ei verbal. Observ cum tabloul ei începe să se umple de nuanțe, pe măsură ce adaugă tot mai multe culori la ceea ce a fost o imagine alb-negru, clivată, a părinților ei. Acum își poate da voie să-i vadă pe amândoi ca pe niște ființe umane, care luptă să fie fericite. Devine conștientă de felurile diferite în care au folosit-o amândoi în procesul de divorț, tratând-o ca pe un bun de preț, pe care nici unul nu a dorit să-l împartă cu celălalt.

Observ iubirea tandră pe care Alice o simte pentru amândoi și durerea pe care o experimentează ca urmare a faptului că nu poate lua totul de la capăt, că nu-și poate vindeca părinții, că nu-i poate aduce din nou împreună și nu-și poate retrăi copilăria.

A venit vremea să treacă prin doliu, să-și vindece propriile răni și să-și elibereze viitorul.

„Vreau să-mi dau voie să fiu fiica tatălui meu”, zice Alice.

Înțeleg ce vrea să spună. Nu vrea să sfârșească prin a-și invidia fiica pentru faptul că are parte de tatăl pe care ea însăși nu l-a avut niciodată. Nu vrea să repete povestea.

Spre deosebire de fantasma că viața cuiva începe sau se termină odată cu nașterea unui copil, viața, la fel ca procesul analitic, este în plină desfășurare. Sunt foarte multe straturi pe care Alice va trebui să le descopere și să le exploreze, pe măsură ce se apropie de adevărul emoțional. Își va retrăi copilăria, odată cu fiecare stadiu din viața fiicei ei. Va avea nevoie să simtă furie față de părinții ei și să-i ierte din nou. Va încerca să facă tot ce-i stă în puteri, la fel cum a făcut mama ei, și-și va da seama că asta nu e suficient uneori. Va face greșeli, și va avea îndoieli și se va trezi în situația de a corecta greșelile părinților ei sau de a le repeta. Se va simți recunoscătoare pentru ceea ce a primit de la ei, știind că amândoi au fost limitați în capacitatea de a se autocunoaște și de a lucra asupra traumelor din trecutul lor, conștientă de faptul că a fost nevoită să facă o parte din acest travaliu în locul lor.

Alice nu va uita niciodată călătoria dureroasă, și totuși norocoasă, de a-i da viață lui Zoe. Ea și cu mine vom continua să explorăm adevărurile ei; va încerca să-și revendice trecutul și să

chestioneze ceea ce nu cunoaște încă despre sine și despre viață.

În cele din urmă, înțelegem că sfârșim prin a trăi viețile neexamineate ale celorlalți.

O ușă se deschide

Capacitatea de a iubi, de a adera la viață, de a crea și de a ne împlini visurile este un dialog neîntrerupt cu abilitatea noastră de a căuta adevărurile emoționale, de a tolera durerea și de a jeli.

În vreme ce călătoriile noastre spre vindecare diferă, fiecare dintre ele începe cu decizia de a căuta, de a deschide ușa și de a păși în direcția suferințelor trecutului, nu de a fugi de ele. Alegem să ne acceptăm și cercetăm moștenirea emoțională, să devenim agenți activi în transformarea sorții în destin.

Secretele celorlalți devin enigmele noastre, iar secretele noastre își vor găsi adăpost, inevitabil, în mintea celorlalți. Cu cât un secret este mai bine ascuns, cu atât devenim mai străini de noi înșine, ținuti în captivitate, îngroziți de libertatea de a cunoaște și de a fi cunoscuți. Fantomele trecutului trăiesc în inconștientul nostru. Sub o formă sau alta, cu toții suntem temnicerii nerostitului.

Cicatricele traumei moștenite capătă forme unice. Asemenea unui detectiv, conștiința merge pe urmele lăsate de aceste fantome în mintea noastră. Încetul cu încetul, ea scoate la lumină felurile în care trecutul afectează și controlează viața noastră prezentă. În moduri care adesea par misterioase, materialul emoțional neprocesat tinde să apară și să reapară în viața noastră. Viața neexaminată se repetă și reverberează de-a lungul generațiilor. Poveștile nespuse cer să fie repetate – insistă să fie spuse. Ceea ce nu poate fi identificat în mod conștient se impune cu forța în fața realității noastre și se repetă. Ceea ce căutăm și analizăm se constituie tocmai în aceste tipare acum dezvăluite.

Din nou și din nou, inconștientul ne poartă spre punctul în care lucrurile au mers prost, cu dorința de a lua totul de la capăt, de a repara ceea ce a fost deteriorat și de a-i vindeca pe cei care au fost răniți. Ne identificăm cu generațiile trecute – cu cei care au fost răniți, care au fost umiliți sau care au murit. În fantasmă, vindecarea lor este și vindecarea noastră. Invocăm eliberarea din lanțurile care ne țin legați de trecutul dureros și de vinovăția de a trăi și de a avea o viață mai bună decât oamenii care au trăit înaintea noastră.

Oricum ar fi, această dorință inconștientă de a ne vindeca strămoșii ne împiedică adesea să jelim tot ceea ce nu putem repara, salva sau lua de la capăt: copilăria, rănilor copiilor noștri și traumele bunicilor. Doliul și elaborarea durerii pe care părinții noștri nu le-au putut îndura pavează drumul spre dezintegrarea procesului de identificare cu cei care au suferit. Doliul face diferența dintre prezent

și trecut și-i separă pe cei care au murit de cei care au rămas în viață. Jelim ceea ce s-a aflat dincolo de controlul nostru, prin urmare ne jelim incapacitatea de omnipotență, faptul că, în realitate, nu suntem atât de puternici ca în fantasmă. Adevărul emoțional – moralitatea, vulnerabilitatea inerentă și limitările omenești – ne lasă umili și ne permite să explorăm cine suntem cu adevărat, să îmbrățișăm posibilitățile pe care ni le deschide viitorul și să creștem cu demnitate generația viitoare.

Întreruperea ciclului intergenerațional al suferinței este exprimat în citatul din Ieremia, care deschide cartea de față, prin dorința ca „În zilele acelea, nu vor mai zice: Părinții au mâncat aguridă și copiilor li s-au strepezit dinții” (*Ieremia*, 31, 29). Aceasta este o rugăciune ca urmașii, copiii, să nu mai fie nevoiți să poarte povara consecințelor cu care vin faptele părinților lor și dorința ca moștenirea noastră emoțională să poată fi supusă travaliului și modificată.

Vreme de ani întregi, am fost obișnuiți să ne acceptăm moștenirea genetică și s-o privim ca pe un dat. Biologii considerau că factorii de mediu aveau o influență foarte mică, spre deloc, asupra ADN-ului, motiv pentru care creșterea psihologică a fost separată de moștenirea genetică. În zilele noastre, domeniul epigeneticii ne oferă un alt cadru de înțelegere a modului în care natura și îngrijirea oferită de mediu se află într-o relație de interconectare și a felului în care noi răspundem la mediu la nivel molecular. Acest lucru subliniază faptul că genele au o „memorie” care poate fi transmisă de la o generație la alta.

Implicațiile acestor cercetări de dată recentă sunt bidirecționale: înțelegem astfel că trauma poate fi transmisă generației următoare, dar și că travaliul psihic poate modifica efectele biologice ale traumei. Stephen Stahl, profesor de psihiatrie la Universitatea California, San Diego, este de părere că psihoterapia poate fi conceptualizată ca un „drog epigenetic”, de vreme ce schimbă circuitele creierului de o manieră similară medicației complementare. Speranța noastră rezidă în înțelegerea faptului că travaliul emoțional are un efect profund asupra viitorului nostru, al copiilor și al nepoților noștri. Trauma se transmite prin intermediul minții și al corpului nostru, însă la fel se întâmplă și în privința rezilienței și a vindecării.

Generațiile viitoare poartă cu ele nu doar disperarea trecutului, ci și speranța, deoarece existența lor însăși este o dovadă a faptului că familia lor a supraviețuit și că viitorul este încă posibil. Retrăirea suferinței înaintașilor noștri ne permite să ne referim la trecutul traumatizant ca la o modalitate de a imagina un viitor posibil, o traiectorie de la haos la ordine, de la neputință la acțiune și de la distrugere la reconstrucție. În acest sens, travaliul nostru reprezintă o modalitate de a procesa trecutul și de a ne elibera de el, dar și de a

privi spre un viitor plin de izbăvire.

În clipa în care învățăm să identificăm moștenirea emoțională care trăiește înăuntrul nostru, lucrurile încep să capete sens, iar viața noastră începe să se schimbe. Treptat, o ușă se deschide, o poartă care face legătura între viața prezentă și trauma trecutului. Pe parcursul drumului spre vindecare, ceea ce părea imposibil devine tangibil, durerea scade în intensitate și apar noi cărări – spre iubire.

Mulțumiri

Această carte îi este dedicată lui Lewis Aron, ale cărui iubire devotată, înțelepciune incredibilă și susținere constantă sunt mereu alături de mine.

Enorma mea gratitudine se îndreaptă spre pacienții mei, despre care am scris și ale căror povești au rămas în inima mea. Vă mulțumesc pentru faptul că m-ați învățat atât de multe lucruri despre mintea umană și despre mine însămi. Pacienții ale căror povești sunt prezentate în această carte m-au ajutat să modific detaliile și să le ascund identitatea. Vă mulțumesc pentru faptul că m-ați invitat să mă alătur vouă în călătoriile voastre, pentru că ați avut suficientă încredere încât să-mi permiteți să vă scriu poveștile și pentru că ați citit capitolele acestei cărți cu atât de multă generozitate și capacitate de introspecție.

Mă simt binecuvântată să fac parte din incredibila comunitate a Programului Postdoctoral în Psihoterapie și Psihanaliză al Universității din New York. Le sunt în mod special recunoscătoare colegilor mei, studenților și prietenilor care au citit și comentat versiunile intermediare ale acestor capitole: dr. Jessica Benjamin, dr. Carina Grossmark, dr. Jonathon Slavin, Karen Tocatly, dr. Valleda Ceccoli, Nina Smilow, dr. Yael Kapeliuk, Colette Linnihan, dr. Noga Ariel-Galor, dr. Lauren Levine, Kristin Long, Avital Woods, dr. Merav Roth, dr. Robert Grossmark, dr. Yifat Eitan-Persico, Ivri Lider, Orly Vilnai, Anat Binur, Limor Laniado-Tiroche, Jamie Ryerson și Amy Gross. Le mulțumesc următorilor: dr. Roberto Colangeli, pentru faptul că mi-a împărtășit din munca lui de cercetare în domeniile epigeneticii și psihanalizei; dr. Judith Alpert, pentru ajutorul acordat în documentarea capitolului despre abuzul sexual; dr. Beatrice Beebe, pentru inspirație și comentariile pe marginea capitolului despre bebeluși; lui Ezra Miller, pentru îndrumările utile în privința identității de gen binare.

Mulțumiri speciale dumneavoastră, doamnă dr. Melanie Suchet, pentru iubirea generoasă și susținere.

Recunoștința mea se îndreaptă către dr. Steve Kuchuck, pentru neprețuita contribuție pe care a avut-o la scrierea acestei cărți, precum și pentru anii întregi de prietenie și colaborare plină de creativitate. N-aș fi reușit fără talentul, înțelepciunea și loialitatea domniei-voastre.

În urmă cu aproximativ zece ani, având în minte scopul de a investiga „fantomele” psihanalitice, m-am alăturat unui grup de psihanalisti din New York care analizau nenumăratele feluri în care

fantomele își fac apariția în practica noastră. Aș vrea să le mulțumesc lui Adriene Harris și întregului grup: Margery Kalb, Susan Klebanoff, Heather Ferguson, Michael Feldman și Arthur Fox.

Mii de mulțumiri Emmei Sweeney, care m-a ținut de mână și a crezut în această carte, încă dinainte de nașterea ei. Îți mulțumesc pentru sfaturile pline de grijă și de introspecție. Îi mulțumesc, de asemenea, lui Margaret Sutherland Brown, de la Folio. Mulțumiri speciale agentei mele, Gail Ross.

Îi sunt profund recunoscătoare lui Sally Arteseros, pentru ochiul ei ager și dedicarea fără limite. Sunt norocoasă pentru faptul că ai luat parte la nașterea acestei cărți.

Mă simt incredibil de norocoasă s-o am pe Tracy Behar ca redactor și editor. Îți mulțumesc pentru munca deosebită și pentru faptul că ai crezut în această carte și în mine. Îți mulțumesc pentru lectura atentă, pentru atenția la detalii, pentru sfaturile înțelepte și capacitatea unică de a răspunde nu doar la cuvintele scrise, ci și la acelea care trebuiau adăugate.

Îi mulțumesc extraordinarului grup de la Little, Brown Spark: Ian Straus, Betsy Uhrig, Laura Mamelok, Lucy Kim, Jessica Chun, Juliana Horbachevsky și Lauren Ortiz. Îi mulțumesc lui Sally Anne McCartin, de la McCartin Daniels.

Mulțumiri lui Bob Miller, care este stâncă și sanctuarul meu. Îți mulțumesc pentru faptul că m-ai însoțit în căutarea constantă a adevărilor emoționale, că ai fost mereu alături de mine, să mă prinzi înainte de a cădea, că ai citit fiecare cuvânt pe care l-am scris, cu o curiozitate și o inteligență care-ți taie răsufarea. Mulțumesc pentru faptul că ai împărtășit cu mine sufletul și mintea ta înzestrate și pentru că mă iubești în felul în care o faci.

Le mulțumesc membrilor familiei mele, pe care-i iubesc enorm: părinților mei, Shoshi și Yaakov Atlas, care m-au învățat tot ceea ce știu despre iubire și dedicare. Îi mulțumesc surorii mele, Keren Atlas-Dror, care a fost primul meu martor adevărat și întâia susținătoare. Le mulțumesc lui Ashi Atlas, Anat Rose-Atlas, lui Tamir Koch, Mika și Itamar Dror. Le mulțumesc iubiților mei copii vitregi, Benjamin, Raphi și Kirya Ades-Aron, pentru faptul că au fost alături de mine în multe momente dificile și pentru familia care suntem mereu unii pentru ceilalți.

Vreau să le mulțumesc în mod special copiilor mei, Emma, Yali și Mia Koch. Voi mă inspirați, mă luați prin surprindere, mă emoționați și mă învățați în fiecare zi câte ceva nou. Vă mulțumesc pentru că sunteți oamenii care sunteți și cea mai bună familie la care poate visa cineva.

[[←1](#)]

O traducere aproximativă ar fi: „Cercetarea este căutare de sine“ (n.tr.)

[←2]

Noțiune fără echivalent în limba română, care se referă la însușirea unui lucru de a se face capabil să fie jelit. (n.tr.)